クッキングガイド
〈取扱説明書・料理集〉

保証書・カンタンご使用ガイド別添付

日立過熱水蒸気オーブンレンジ 家庭用

型式 MRO-GS8

鶏のハーブ焼き

このたびは日立過熱水蒸気オーブンレンジをお買い上げいただき、まことにありがとうございました。
このクッキングガイドをよくお読みになり、正しくお使いください。
お読みになったあとは、保証書、カンタンご使用ガイドとともに大切に保存してください。

「安全上のご注意」➔P.8〜12 をお読みいただき、正しくお使いください。

トリプル重量センサー
ヘルシーシェフ
日立過熱水蒸気オーブンレンジ

はじめに

一度ドアを開閉し、表示部に「0」を表示させてからお使いください。

●使用していないときの消費電力を節約するため、「0」表示の状態で放置すると、約10分後に、自動的に電源を切ります。

また、電源プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源は入りません。
（待機時消費電力オフ機能）

ドアを開閉すると電源が「入」になり、表示部に「0」を表示します。
「電源の入れかた」➔ P.4

オート調理を上手に使うために

●食品の分量を計ってオートメニューで調理するトリプル重量センサー(GPS※)が内蔵されています。

●加熱方法や時間、温度の設定が不要な36種類のオートメニューを用意しています。メニューを選んでスタートするだけで上手に仕上がります。

※GPSとはGram(重さ)Position(位置)Systemの略

ときどき「0点調節」が必要です。
➔ P.5

わがや流あたため

●わがや流あたためは、ご使用になる容器を、あらかじめ計量、登録しておけば、いつでも自分のお好みの仕上がりにあたためる機能です。➔ P.35～37

●登録せずに、その時々に使用する容器の重さを計り、最適にあたためることもできます。➔ P.37

もくじ

まず 確認

使いかたとコツ

オート調理

あたためる

手動調理

お手入れ

こんなときは

料理集 58～90

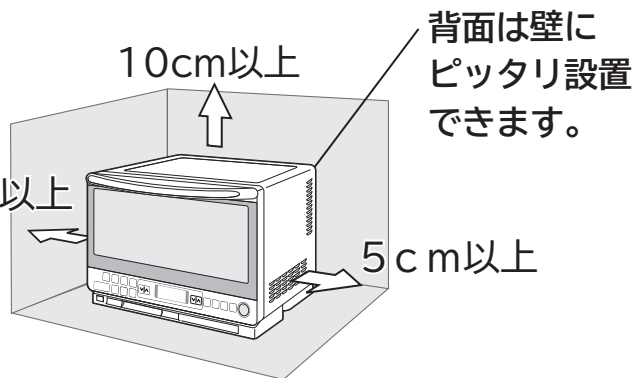
初めて使うときの確認と準備

据え付けの確認 ➔P.9、12

●設置の際は下図にしたがって放熱スペースをあけてください。
※後部上面に排気口があり、熱気が出ます。

●本体の背面は、壁や家具などぴったりつけてても大丈夫ですが次のことを確認してください。
・壁や収納棚が熱に弱い物ではありませんか。
・壁の材質によっては本体の接触跡がつく場合がありますので、少し隙間をあけてください。背面の壁がガラスの場合、20cm以上間があいていますか。
※近いと温度差で割れるおそれがあります。

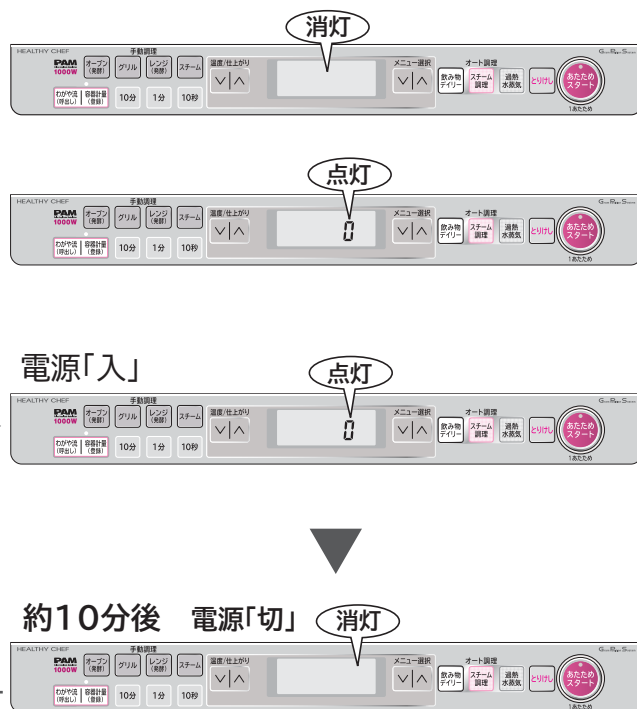
※後部上面に排気口があり、熱気が出ます。十分な放熱スペースがないと、壁面が変色したり、本体が故障する原因になります。

●熱に弱い物やカーテンのそばに据え付けないでください。
●底面の吸気口をふさぐ設置はしないでください。
●事故防止のため、アースを確実に取り付けてください。➔P.9、12
●5面(上面・左側面・右側面・後面・底面)を囲む設置はしない。

電源の入れかた

ドアを開けると電源が入ります。(表示部に「0」を表示)

●使用していないときの消費電力を節約するため電源プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源は入りません。

●一度ドアを開けると電源が入り、表示部に「0」を表示します。

●電源を「入」の状態で放置すると、約10分後には、自動的に電源が切れます。
(待機時消費電力オフ機能)

空焼き(脱臭)のしかた　36脱臭

●加熱室壁面には錆を防ぐため油が塗ってあります。初めてお使いになるときには、「空焼き(脱臭)」を次の手順で行い、油を焼き切ってください。

準備 加熱室を空の状態にして、ドアを閉める

テーブルプレート、黒皿、焼網を入れない。梱包材もすべて取る。
給水タンク[空]

1 を押し メニュー選択 ∨|∧ を押して 36脱臭を選択する

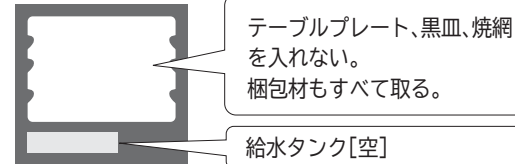
加熱方法　メニュー番号　オーブン　36

2 を押してスタートする

終了音が鳴ったら終了です

加熱方法:空焼き(脱臭)はオーブン加熱で行います。
オーブン　20分　加熱時間

⚠注意

(やけど・けが・火災の原因になります)

接触禁止
●空焼き(脱臭)の加熱中や終了後しばらくは、本体(ドア、キャビネット、加熱室とその周辺)に触れない。

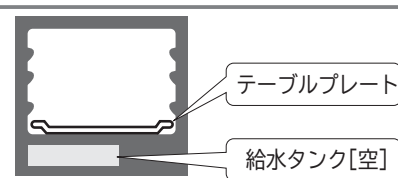
●空焼き(脱臭)を行うときは、加熱室に何も入れない。
●空焼き(脱臭)を行うときは、油の焼ける臭いや、煙が出る場合があるので、窓を開けるか、換気扇を使って換気を行う。
●煙や臭いなどに敏感な小鳥などの小動物は、別の部屋に移す。

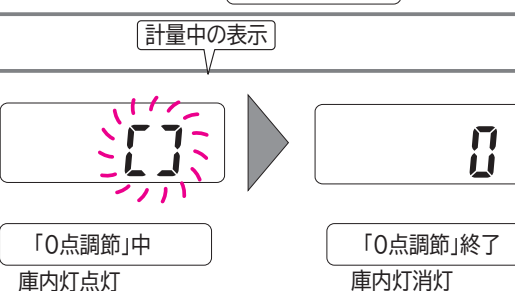
0点調節のしかた(加熱室が冷めてから)

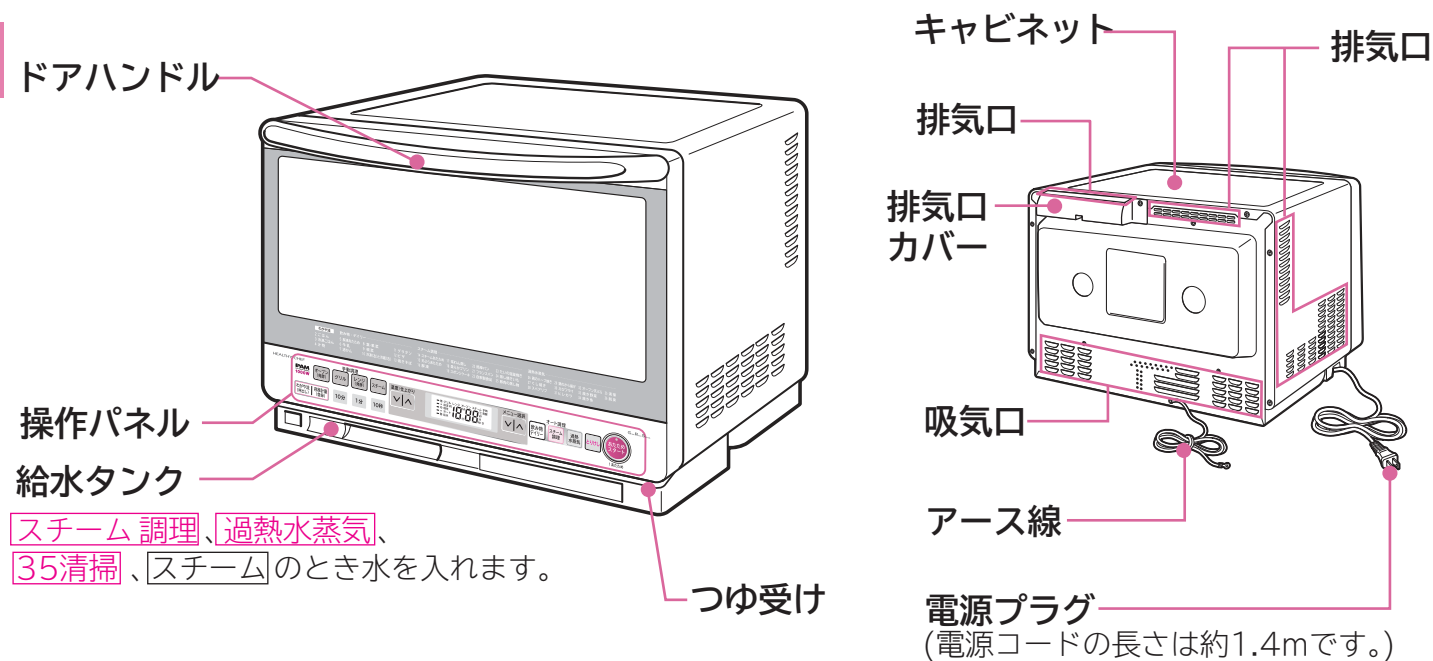
●オート調理は、加熱方法や時間、温度の設定が不要で、メニューを選んでスタートするだけで自動で調理します。 仕上がりをよくするため、食品を入れた容器の重さを計る重量センサーを内蔵しています。初めてお使いになるときには、この重量センサーの「0点調節」を次の手順で行ってください。

1 加熱室底面にテーブルプレートをセットして、ドアを閉める

テーブルプレートのセットのしかたは ➔P.16

テーブルプレート
給水タンク[空]

2 表示部に「0」を表示させた状態で、ドアを閉めて とりけし を3秒以上押す

ピッとブザーが鳴り、庫内灯が点灯し、数秒後に、0点調節が完了します。
庫内灯が消灯したら終了です。

よい仕上がりを保つために、1ヶ月に1回程度「0点調節」をしてください。

各部のなまえ・操作パネル・付属品

スチームボイラー
水を沸とうさせるボイラーです。本体内部に組み込まれています。

操作パネルのはたらき

お知らせランプ
わがや流、容器計量を押すと点滅、点灯し、次の操作の順序を知らせます。
➔ P.35~37

オート調理表示
オート調理で選択できるメニューを番号とともに表示しています。

温度/仕上がりを選ぶ
1あたため、オート調理の仕上がりや手動調理の温度の設定を行います。

表示部
設定内容や運転状況を表示します。(表示は全点灯イメージ図です。)

メニューを選択する
オート調理のメニュー番号の設定を行います。

オート調理を使う
ボタンを押してオート調理の種類を選択します。

あたためスタートランプ
オート調理、手動調理のとき点滅して「あたためスタート」ボタンを押してスタートすることをお知らせします。(加熱を開始すると消えます。)

あたためスタートランプ お知らせランプ
操作ボタンを押すと続いて操作するボタンのランプが点滅、点灯します。
(点灯は必要に応じて選び、点滅しているボタンで決定します。)

わがや流 / 飲み物・デイリー / スチーム調理 / 過熱水蒸気

2 ごはん　3 冷凍ごはん　4 汁物
5 解凍あたため　6 牛乳　7 酒かん
8 葉・果菜　9 根菜　10 冷凍(左)と冷蔵(右)
11 グラタン　12 ピザ　13 焼きそば
14 スチームあたため　15 天ぷらあたため　16 解凍
17 茶わん蒸し　18 柔らかプリン　19 スポンジケーキ
20 簡単パン　21 フランスパン　22 自家製食品
23 たいの塩釜焼き　24 蒸し焼きいも　25 豚肉の蒸し物
26 鶏のハーブ焼き　27 くし焼き　28 スペアリブ
29 鶏のから揚げ　30 えびフライ　31 ヒレカツ
32 オーブン天ぷら　33 焼き野菜　34 焼き魚
35 清掃　36 脱臭

HEALTHY CHEF　PAM 1000W　手動調理　オーブン(発酵)　グリル　レンジ(発酵)　スチーム　温度/仕上がり　メニュー選択　オート調理　飲み物デイリー　スチーム調理　過熱水蒸気　とりけし　あたためスタート　1あたため　わがや流(呼出し)　容器計量(登録)　10分　1分　10秒　Gram Position System

わがや流メニューを呼出す
2ごはん~4汁物のメニューを呼出します。
➔ P.35~37

容器を計量、登録する
2ごはん~4汁物に使うお手持ちの容器を計量したり登録するとき押します。➔ P.35~37

時間を設定する
手動調理の時間の設定を行います。

手動調理を使う
手動調理で調理するときに加熱の種類に合わせて選択します。

とりけしをする
設定内容や運転のとりけしを行います。

加熱をスタートする
1あたため、オート調理、手動調理などの運転のスタートをするときに押します。

付属品

■テーブルプレート（セラミック製）
■黒皿1枚（ホーロー製）
■焼網
■給水タンク
■クッキングガイド　(本書)
■カンタンご使用ガイド
■保証書

安全上のご注意

この製品は一般家庭用です。業務用にはお使いにならないでください。

人身への危害、財産への損害を未然に防ぐため、お守りいただくことを、次のように区分して説明しています。
本文中の注意事項についてもよくお読みのうえ、正しくご使用ください。

■誤った使いかたをしたときに生じる危害や損害の程度を区分して、説明しています。

「死亡または重傷を負うおそれが特に高い」内容です。

「死亡または重傷を負うおそれがある」内容です。

「傷害を負うおそれや、物的損害の発生のおそれがある」内容です。

■お守りいただく内容を図記号で区分して説明しています。

「警告や注意を促す」内容です。

してはいけない「禁止」内容です。

実行しなければならない「指示」内容です。

製品内部には高圧部があります

⚠危険

分解禁止

改造はしない
修理技術者(サービスマン)以外の人は修理・分解をしない
火災・感電・けがの原因になります
故障した場合は、お買い上げの販売店にご相談ください。

吸気口・排気口・給水タンク収納部など、製品の穴やすき間に指や物を差し込まない(特に子供のいたずらなどに注意する)
火災・感電・けがの原因になります
異物が本体に入った場合は、電源プラグを抜いて、お買い上げの販売店にご相談ください。

電源プラグ・電源コード・コンセントは

⚠警告

ぬれ手禁止

ぬれた手で電源プラグの抜き差しをしない
感電のおそれがあります

傷付いたもの、ゆるんだコンセントを使用しない
感電・発火・火災の原因になります

電源は、交流100V・定格15A以上のコンセントを単独で使用する
ほかの器具との併用は、コンセント部が異常発熱して、発火の原因になります。

(タコ足配線は禁止)

電源プラグ、電源コードを傷付けない
感電・発火・火災の原因になります
傷付けのおそれのある取り扱い例
- 加工する
- 無理に曲げる
- 引っ張る
- ねじる
- 束ねる
- 重い物をのせる
- 挟み込む

電源プラグのほこりは確実に拭き取る(特に刃や刃の取り付け面)
ほこりに湿気がたまり、絶縁が弱まり、火災の原因になります

電源プラグを抜く

長期間使用しないときは、電源プラグをコンセントから抜く
絶縁が弱まり、漏電・感電・火災の原因になります

⚠注意

電源コードは排気口などの高温部に近づけない
電源コードを傷める原因になります
排気口

電源プラグを抜くときは、電源コードを引っ張って抜かない
断線して、発火の原因になります
電源プラグを持って抜いてください。

据え付けは

⚠警告

次のような場所では使用しない
- **幼児の手の届く場所**
  事故・やけど・けがの原因になります
- **カーテンやスプレー缶など燃えやすい物の近く**
- **たたみ、じゅうたん、テーブルクロスなど、熱に弱い物の上**

オーブンやグリル加熱時などの高温で、引火の原因になります

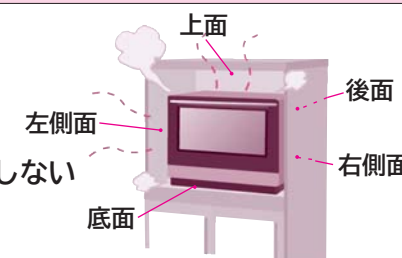
本体の上に物を置かない
オーブンやグリル加熱時などは、高温となり過熱して焦げたり、変形することがあります

製品や付属品の梱包材はすべて取り除き、ポリ袋は幼児の手の届かない場所に保管、または廃棄する
梱包材の発火、ポリ袋をかぶることによる窒息事故の原因になります

⚠注意

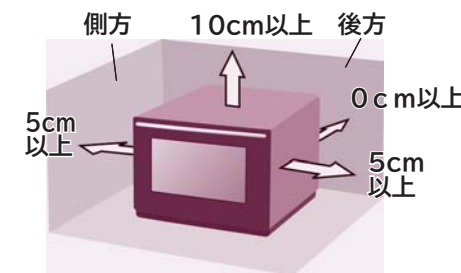
5面(上面・左側面・右側面・後面・底面)を囲む設置はしない

上面
後面
左側面
右側面
底面

流しやコンロなど、水のかかるところや火気・熱気の近くで使用しない
感電や漏電、発火の原因になります

水平で丈夫な場所に据え付ける
不安定な場所は、振動・騒音・本体落下の原因になります

本体と壁などの間は、下表の距離以上にあける
距離をあけないと、壁や置いたものが過熱して、変色・変形・発火する原因になります
この電子レンジは、「消防法　設置基準」に基づく試験基準に適合しています。

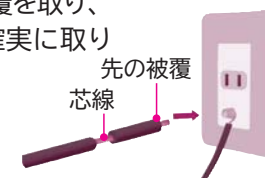
場所	上方	下方	左方	右方	前方	後方
隔離距離(cm)	10	0	5	5	開放	0

「消防法 設置基準」組込型

周囲の保護のために
周囲が熱に弱い壁材や家具でない場所・コンセントが排気口近傍に無い場所に据え付けてください。
後方がガラスの場合、温度差で割れるおそれがあるので、20cm以上あけてください。
表や図の距離をあけても、排気で汚れたり結露することがあります。距離をさらにあけるか、壁面側にアルミホイルを貼ると汚れや結露を軽減できます。

アース線は

⚠警告

アース線を接続せよ

アースを確実に取り付ける
感電や漏電の原因になります
コンセントにアース端子がある場合アース線先端の被覆を取り、芯線をアース端子に確実に取り付ける

- アース端子がない場合は、アース設置工事する
  接地工事には「電気工事士」の有資格者による接地工事が法律で義務付けられています。お買い上げの販売店にご相談ください(本体価格には、工事費は含まれていません)
- 湿気の多い場所や水気のある場所に設置する場合は、感電事故を防止するため「電気工事士」の有資格者によるD種接地工事が法律で義務付けられています
  ➔P.12

ガス管、水道管、電話や避雷針のアースには取り付けないでください(法令で禁止されています)。

調理にあたっては

⚠警告

子供だけで使わせたり、幼児に触れさせたりしない
やけど・感電・けがの原因になります

調理の目的以外には使用しない
やけど・けが・火災の原因になります

食品分量・容器・使用付属品など、本書記載の内容に従って調理する
発火・火災の原因になります

⚠注意

ドアに物を挟んだまま調理しない
電波もれや熱もれによる傷害・やけどの・発火・火災の原因になります

本体が転倒・落下した場合は、そのまま使用しない
電波もれや熱もれ・感電・やけどの原因になります
お買い上げの販売店へ点検をご依頼ください
転倒・落下を防ぐ「転倒防止金具」(別売品)をご利用ください(部品番号MRO-N80−016)

加熱室壁面やテーブルプレートなどに食品くずがついたまま調理しない
発火・火災の原因になります

テーブルプレートは、容器を強く当てたり落としたりしない
ひびや割れるおそれがあり、そのままの使用は故障の原因になります
ひびや割れた場合はそのまま使用せず、お買い上げの販売店へ点検をご相談ください。

吸気口・排気口をふさがない
発火・火災の原因になります

本体に水をかけない
誤って水をこぼした場合は、お買い上げの販売店へ点検をご相談ください。

ドアに無理な力を加えたり、本体に乗ったりしない
ドアがガタつき、電波もれや熱もれによる傷害・やけどの原因になります

空焼き(36脱臭)は次の状態で行う
●加熱室内に何も入れない
●窓を開けるか換気扇を使って換気する
油の焼ける臭いや煙が出る場合があります
●煙や臭いなどに敏感な小鳥などの小動物は、別の部屋に移す

調理中や調理後は(35清掃と空焼き(36脱臭)運転を含む)

⚠警告

調理を中止するときは「とりけし」ボタンを押す
先に電源プラグを抜くと、火災・感電の原因になります

⚠注意

ドアを開けるときは、のぞき込まない
熱気や水蒸気などで、やけどの原因になります

高温のドアガラス(ファインダー)やテーブルプレートなどに水をかけない
割れるおそれがあります

高温になっているので、キャビネット・ドア・加熱室・テーブルプレート・黒皿・焼網などに直接触れない
やけど・けがの原因になります

食品や容器、付属品などの出し入れは、厚めの乾いたふきんや、市販のオーブン用手袋を使用する
直接触れると、やけど・けがの原因になります

加熱室内で食品が燃え出したときはドアを開けない
勢いよく燃えるおそれがあります
1. すぐに「とりけし」ボタンを押し、運転を止め、電源プラグを抜く
2. 本体から燃えやすい物を遠ざけ、鎮火するまで待つ。火がなかなか衰えないときは水か消火器で消す

鎮火後、そのまま使用せず、お買い求めの販売店に点検をご相談ください。

ドアを開閉するときは、指の挟み込みに注意する
やけど・けがの原因になります

オート調理(あたため)や手動調理(レンジ加熱)は

⚠警告

食品以外は加熱しない
やけど・けが・火災の原因になります
市販のレンジ加熱用の湯たんぽ、哺乳びん(消毒パック)などは加熱しないでください。

次のような状態のまま加熱しない
やけど・けが・火災の原因になります
●鮮度保持剤(脱酸素剤など)を入れた状態
●包装や食品にラベルやテープを貼った状態
●びんや容器にふたや栓などをした状態
●缶詰の缶のままの状態
●市販のレトルト食品の袋のままの状態
鮮度保持剤は出す、ラベル・テープははがす、ふたや栓は外し、缶詰などは別の容器に移し換えて加熱してください。

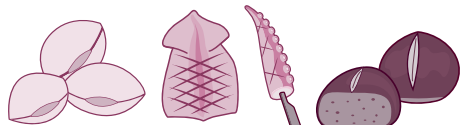
生卵やゆで卵(殻付き・殻なしとも)、目玉焼きは加熱しない
●卵を加熱する場合は、ときほぐしてから加熱する。卵が破裂して、テーブルプレートやドアファインダーが破損するおそれがあります

生卵
ゆで卵
黄身や目玉焼き

1あたためで飲み物や汁物などを加熱しない
加熱し過ぎとなり、沸とうや突然の沸とうの原因になります
●牛乳・コーヒー・お茶・水などは6牛乳で加熱する
●みそ汁・スープなどは4汁物で加熱する
●お酒は7酒かんで加熱する

食品を加熱し過ぎないよう、次のようにする
発火や沸とう・突然の沸とう(突沸)の原因になります
●オート調理は、食品分量・容器など本書記載の内容に従って加熱する
・少量(100g未満)の食品は手動調理で様子を見ながら加熱する
・容器の重さは、食品分量と同じくらいの物を使用して加熱する
●手動調理は、時間設定を控えめにし、食品の仕上がりを見ながら加熱する

次の食品は、加熱前と加熱後にかき混ぜる。加熱室から取り出すときは、静かに取り出す
加熱中や加熱後に突然沸騰して飛び散り、やけど・けが・テーブルプレート破損の原因になります
●飲み物(水、牛乳、お酒、コーヒー、豆乳など)
●とろみのある物(カレーやシチューなど)
●油脂分の多い物(生クリーム、バターなど)

殻や膜のある食品は、割れ目や切り目を入れてから加熱する
破裂して、やけど・けがの原因になります

⚠注意

加熱室に食品を入れない状態で加熱しない
故障・発火の原因になります

金属製の次の物は使用しない
火花(スパーク)で故障・発火・ガラス破損の原因になります
●付属品の黒皿・焼網
(オート調理の一部は除く)

●金ぐしや金属の調理用具
●アルミホイル
●アルミなどで表面加工されたプラスチック容器
**乳幼児用ミルクやベビーフードはオート調理で加熱しない
手動調理で様子を見ながら加熱する**
やけどの原因になります

市販のベビーフードは、別の容器に移し換えて加熱する
(手動調理で様子を見ながら加熱し、仕上がり温度を確認してください)

ラップなどのおおいは、ゆっくりはがす
蒸気が一気に出てやけどの原因になります

給水タンクは

⚠注意

水以外は入れない
アルコール類を入れると発火の原因になります

食器洗い乾燥機や食器乾燥器などで洗ったり、乾燥したりしない
破損・変形の原因になります

使用するたびに新しい水を入れ換える
前の水は衛生上の問題の発生の原因になります

こまめに洗い、清潔を保つ
洗わないと衛生上の問題の発生の原因になります

破損したまま使わない
水がもれて故障の原因になります

コンロのそばや本体の上など高温になる場所に置かない
オーブンやグリル加熱などは、本体が高温となるため、破損・変形の原因になります

熱湯につけたり、熱湯消毒などはしない
破損・変形の原因になります

お手入れをするときは

⚠警告

電源プラグを抜いてから行う
(35清掃と36脱臭は運転終了後に電源プラグを抜いてからお手入れをする)
差し込んだままでは、感電の原因になります

本体各部や付属品などが冷めてから行う
熱いと、やけどの原因になります

異常・故障時は

⚠警告

直ちに「とりけし」ボタンを押し使用を中止する
火災・感電・けがの原因になります
すぐに電源プラグをコンセントから抜き、お買い上げの販売店に点検・修理をご相談ください

異常・故障の例
- ●電源コードや電源プラグが異常に熱い
- ●焦げくさい臭いがする
- ●異常な音がする
- ●火花(スパーク)が出る
- ●本体に触れるとビリビリと電気を感じる
- ●ドアに著しいガタつきや変形がある
- ●加熱が自動的に終了しないときがある

お願い

●本体は、ラジオ、テレビ、無線機器(無線LAN)やアンテナ線などから3m以上離す
雑音や映像の乱れ、通信エラーの原因になります
●落雷のおそれがあるときは、電源プラグをコンセントから抜く
故障の原因になります

アース工事が必要なときは

●次の場合は、感電事故を防止するため電気工事士の資格のある者による、施工「D種設置工事」が法律で義務づけられています。
お買い上げの販売店、電気工事店にご相談ください。(本体価格には工事費は含まれていません)
■湿気の多い場所
水蒸気が充満する場所、土間・コンクリート床、酒・しょうゆなどを醸造または貯蔵する場所
■水気のある場所(漏電遮断機の取り付けも義務づけられています)
水を取り扱う土間、洗い場など水気のある場所
地下室など常に水滴が漏出したり、結露する場所

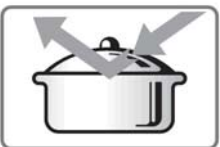
加熱のしくみ

8種類の加熱方法があります。

電波(高周波)で食品を加熱します。

電波(高周波)には3つの性質があります。

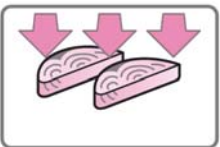
水分を含んだ食品には「吸収」されます。

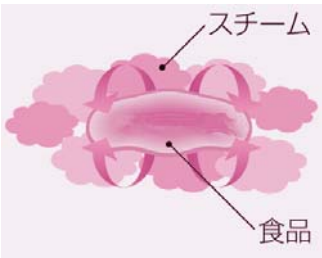
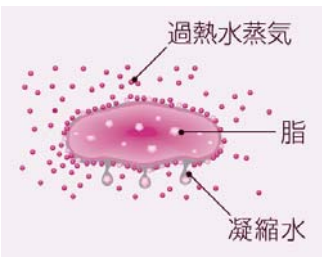
ガラス、陶磁器などの容器は「透過」します。

金属にあたると「反射」します。

食品に吸収された電波は、水の分子のまさつ運動を活発にし、熱を発生させます。このまさつ熱で食品をスピーディーに加熱します。

レンジ加熱の特長

スピーディーで経済的です。	水を使わないので栄養素が保たれます。	色や形、風味が保たれます。	盛りつけたままで加熱できます。

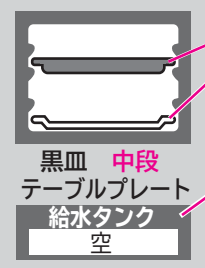
食品を上ヒーターで加熱し、食品に焦げ目をつけ、中はやわらかく仕上がります。

上下ヒーターで加熱室の温度を均一に保ち、食品全体を包みこむようにして焼きます。

加熱室にスチーム(100℃前後の水蒸気)を充満させながらレンジ、またはグリル、オーブンと組み合わせて食品を加熱します。食品に水分を加えてしっとりやわらかく仕上がります。

加熱室に過熱水蒸気を充満させながらグリルまたはオーブンと組み合わせて食品を加熱します。
肉などから余分な脂や魚などの塩分を凝縮水とともに落としてヘルシーに仕上がります。
※オート調理の場合のみの加熱方法です。
手動調理の場合は設定できません。

付属品の使いかた

オート調理で使う付属品

●メニューによって、使う付属品が異なります。操作手順や料理集のイラストに従い、正しくセットしてください。

付属品イラストの見かた

使う付属品の例
テーブルプレートと黒皿を使う場合

付属品のセット位置
テーブルプレートを加熱室底面に、黒皿を皿受棚の中段にセットする。

給水タンクの状態
水を入れないで本体にセットする。
(「満水」は、水を満水まで入れて本体にセットする)

メニュー分類		参照ページ 操作手順	参照ページ 作りかた・コツ	テーブルプレート	黒皿	焼網	給水タンク
	1 あたため	P.24, 26	P.25	○	×	×	空
わが家流	2 ごはん	P.35~37	P.25	○	×	×	空
	3 冷凍ごはん	P.35~37	P.29	○	×	×	空
	4 汁物	P.35~37	P.25	○	×	×	空
飲み物・デイリー	5 解凍あたため	P.28	P.29	○	×	×	空
	6 牛乳	P.28	P.30	○	×	×	空
	7 酒かん	P.28	P.60	○	×	×	空
	8 葉・果菜	P.28	P.30	○	×	×	空
	9 根菜	P.28	P.30	○	×	×	空
	10 冷凍(左)と冷蔵(右)	P.27	P.27	○	×	×	空
	11 グラタン	P.32	P.76	○	×	○	空
	12 ピザ	P.34	P.77	×	○	×	満水
	13 焼きそば	P.32	P.70	○	×	×	空
スチーム調理	14 スチームあたため	P.31	P.61	○	×	×	満水
	15 天ぷらあたため	P.31	P.61	○	×	○	満水
	16 解凍	P.32	P.33	○	×	×	満水
	17 茶わん蒸し	P.32	P.72	○	×	×	満水
	18 柔らかプリン	P.32	P.83	×	○	×	満水

●オート調理では、レンジ出力やオーブン、グリルの温度・時間を自動でコントロールするため手動調理 →P.16 の場合と異なり下記に記載されている付属品が使えます。

メニュー分類		参照ページ 操作手順	参照ページ 作りかた・コツ	テーブルプレート	黒皿	焼網	給水タンク
スチーム調理	19 スポンジケーキ	P.32	P.80	×	○	×	満水
	20 簡単パン	P.32	P.88	×	○	×	満水
	21 フランスパン	P.34	P.86	×	○	×	満水
	22 自家製食品	P.32	P.79	○	×	○	満水
	23 たいの塩釜焼き	P.32	P.69	×	○	×	満水
	24 蒸し焼きいも	P.32	P.62	×	○	×	満水
	25 豚肉の蒸し物	P.32	P.71	×	○	×	満水
過熱水蒸気	26 鶏のハーブ焼き	P.32	P.64	○	×	○	満水
	27 くし焼き	P.32	P.66	○	×	○	満水
	28 スペアリブ	P.32	P.64	○	×	○	満水
	29 鶏のから揚げ	P.32	P.68	○	×	○	満水
	30 えびフライ	P.32	P.69	○	×	○	満水
	31 ヒレカツ	P.32	P.68	○	×	○	満水
	32 オーブン天ぷら	P.32	P.68	○	×	○	満水
	33 焼き野菜	P.32	P.63	○	×	○	満水
	34 焼き魚	P.32	P.67	○	×	○	満水
	35 清掃	P.51	——	○	×	×	満水
	36 脱臭	P.51	——	×	×	×	空

手動調理で使う付属品

加熱方法		付属品の使用について			
		テーブルプレート	黒 皿	焼網	給水タンク
レンジ加熱	レ ン ジ	加熱室の底面にセットします	使えません 黒皿と皿受棚の間で火花(スパーク)が発生し、損傷します	使えません 網の間で火花(スパーク)が発生して損傷します	空 水は入れず、空で本体にセットします
	スチーム レ ン ジ				満水 水を満水まで入れ、本体にセットします
グリル加熱	グ リ ル	使えません 本体底部の機械室が高温になり、部品がこわれるおそれがあります。	使えます	使えます	空 水は入れず、空で本体にセットします
	スチーム グ リ ル				満水 水を満水まで入れ、本体にセットします
オーブン加熱	オーブン	使えません 本体底部の機械室が高温になり、部品がこわれるおそれがあります。	使えます	使えます	空 水は入れず、空で本体にセットします
	スチーム オーブン				満水 水を満水まで入れ、本体にセットします

※オーブン加熱(オーブン)、グリル加熱(グリル)にて黒皿を使用する際は、テーブルプレートを取り外してください。テーブルプレートを取り外さない場合、「C09」が表示され加熱できません。➔ P.57

テーブルプレートのセットのしかた

セットのしかた	取り外しかた
重量センサー 図のように辺を両手で持ち加熱室内に入れ、3個の重量センサーの上にゆっくりと置きます。	テーブルプレートの手前を両手の指先で奥に押し、軽く持ち上げてからテーブルプレートの下に指先を入れ、両手で静かに引き出します。

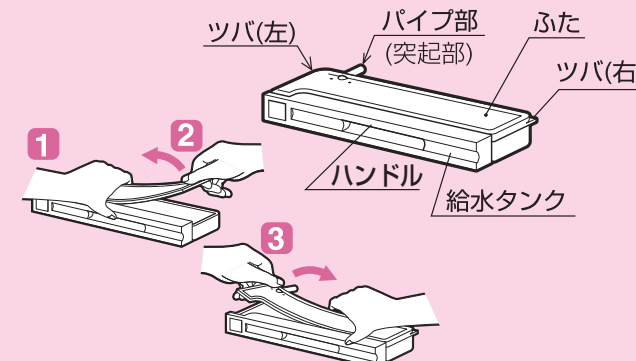
⚠注意
熱くなった加熱室内からのテーブルプレートの出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う。

給水タンクの使いかた(スチーム機能を使うときセットします。)

1 本体から外す

給水タンクに手をかけ、そのまま水平に引き抜きます。

2 ふたの外しかた

1. パイプ部には触れないようにして、給水タンク全体を軽く持ちます。
2. ふたのツバ(右)に指をかけ、右側面全体を持ち上げます。
3. ツバ(左)に指をかけ、左側面全体を持ち上げ、ふたを外します。

3 水(水道水)を入れ、ふたをする

1. 給水タンクを水平にして満水ラインまで水(水道水)を入れます。

2. 周囲全体を押さえて確実にふたを閉めてください。
※傾けると水がこぼれることがあります。水平の状態で扱ってください。

4 本体にセットする

給水タンクを水平に持って、挿入口に入れ、周囲のつゆ受けと同じ位置まで差し込みます。
※確実にセットしないと、水もれやスチーム不足の原因になります。

⚠注意

(変形・破損の原因になります)
●給水タンクには、水以外は入れない。
(アルコール類を入れると発火するおそれがあります。)

(健康懸念の原因になります)
給水タンクの水は、使うたびに新しい水を入れる。
(水は水蒸気となって直接食品に触れるので衛生的で新しい水を使用してください。)

(やけどの原因になります)
スチーム、過熱水蒸気とオーブンやグリルを併用した場合は給水タンク内の残水が熱くなっているので注意する。

お願い

●給水タンクを5℃以下の環境では使用しないでください。
(スチーム、過熱水蒸気調理が上手にできなくなります。)
●使用する水は、塩素消毒された水道水を使用してください。なお硬度の高い水を使用した場合は、カルキ(白い粉)が噴出したり長期間使用するとスチーム噴出口が詰まることがあります。
噴出口が白く付着が目立つようであれば、国内産のミネラルウォーターをおすすめします。
また、下記の水を使うときは　カビや雑菌が発生しやすくなるため、毎回給水タンクを洗ってください。➔ P.55

・浄水器の水

・アルカリイオン水
・ミネラルウォーター

・井戸水など

●スチーム調理終了後、お手入れとパイプの水抜きを行ってください。➔ P.50~51
そのまま放置すると、カビや雑菌が繁殖しやすくなります。
●スチーム、過熱水蒸気を使う場合は給水タンクの満水ラインまで水を入れ、確実に本体にセットしてください。水が少なかったり、半挿入で行うと「給水」表示が出てスチームが止まり、仕上がりが悪くなります。➔ P.57
●使用しない場合は、空にして本体に取り付けておいてください。

使える容器・使えない容器

■レンジ加熱とオーブン、グリル加熱を間違えないでください。間違えると食品や容器が発煙・発火することがあります。加熱する前に、加熱の種類を確認してください。
■プラスチック類は家庭用品品質表示法に基づく耐熱温度表示をごらんください。
■材質や耐熱温度がわからない容器は使わないでください。

	プラスチック容器		陶器・磁器		ガラス容器		その他		
	耐熱性のあるプラスチック容器 ポリプロピレン製など 	その他のプラスチック容器 	耐熱性のある陶器・磁器 ココット皿 グラタン皿など 	日常使っている陶器・磁器 茶わん・皿など 	耐熱性のあるガラス容器 	耐熱性のないガラス容器 強化ガラス クリスタルガラス カットグラスなど 	ラップ類	金属容器・金ぐし・アルミホイルなど 	竹・木・籐・紙・ニス塗り・漆塗り容器など
レンジ	○ 耐熱温度が140℃以上のもので、「電子レンジ使用可」の表示のあるものを使います。 ただし、砂糖、バター、油を使った料理は高温になり、容器が変形してしまうので使えません。	 耐熱温度が140℃未満のもの（ポリエチレン、スチロール樹脂など）や耐熱温度が高くても電波で変質するもの（メラミン、フェノール、ユリア樹脂、アルミなどで表面加工した樹脂など）は使えません。 ただし、16解凍のときにだけ、発泡スチロールのトレーが使えます。	○	 ただし、色絵付け、ひび模様、金、銀模様のあるものは、器を傷めたり、火花（スパーク）が出るので使えません。 また素焼きの陶器など吸水性の高いものや、長時間浸水させた陶器、磁器は、熱くなることがあるので注意してください。	 ただし、加熱後、急冷すると割れることがあります。		○ 耐熱温度が140℃以上のものは使えます。 ただし、油、バター、砂糖を使った料理は高温になり、ラップが溶けてしまうので使えません。 オーブン・グリル加熱後は、加熱室が熱くラップ類が溶けるおそれがあるので注意してください。	 電波を反射するので使えません。 ただし、アルミホイルは電波を反射する性質を利用し、加熱し過ぎる部分をおおうなど、部分的に使えます。 このとき、加熱室壁面、ドアファインダーに触れると火花（スパーク）が出て、破損や故障のおそれがあるので注意してください。	× 焦げたり、塗りがはげたり、ひび割れすることがあるので使えません。 とくに針金を使っているものは燃えやすくなります。 ただし、竹ぐし、楊枝、紙は料理集に記載している使いかたに限り使えます。
オーブン・グリル	 ただし、「グリル、オーブン使用可」の表示のあるものは使えます。				 ただし、加熱後、急冷すると割れることがあります。		× ただし、発酵では使えます。	 ただし、取っ手がプラスチックのものは使えません。	 ただし、硫酸紙や耐熱性の加工を施した紙製品は使えます。

調理の手順

調理方法は

オート調理

あたためる

ごはん
お総菜
飲み物など

■オート調理であたためる P.24~26
1あたため メニュー番号1

■オート調理であたためる P.27,28~31,35~37
5解凍あたため、6牛乳、7酒かん、14スチームあたため、15天ぷらあたため メニュー番号 5~7,14~15
10冷凍(左)と冷蔵(右) メニュー番号 10
わがや流 メニュー番号 2~4

調理する

グラタン
茶わん蒸し
鶏のハーブ焼きなど

■オート調理で調理する P.32~34
飲み物・デイリー メニュー番号 8~13
スチーム調理 メニュー番号 16~25
過熱水蒸気 メニュー番号 26~34

手動調理

レンジ(発酵) P.38~40,46
グリル P.41
オーブン(発酵) P.42~44,47
スチーム P.45

■加熱の種類や時間、温度を手動で設定して調理する

操作手順は

あたためスタート 押す―1あたため

飲み物デイリー / スチーム調理 / わがや流(呼出し) → メニュー選択 ∨|∧ → あたためスタート

飲み物デイリー / スチーム調理 / 過熱水蒸気 → メニュー選択 ∨|∧ → あたためスタート

終了音が鳴ったら終了です

オーブン(発酵) / グリル / レンジ(発酵) / スチーム → 10分 1分 10秒 または 温度/仕上がり ∨|∧ → あたためスタート

終了音が鳴ったら終了です

■設定の取り消し、あたためや調理の中止は とりけし
※オート調理の場合、メニュー番号によってスタート直後、表示部に「0」を表示します。

調理のあとは

約10分放置すると自動的に電源が切れます。P.2 「入」にするときはドアを開けます。

続けて調理しないときはお手入れをする。P.50 P.51

冷却ファンの風切り音がする場合があります。P.55

上手な使いかた・調理のコツ

食品の分量と容器の大きさ・重さ

	食品の分量		容器の大きさ・重さ
	100g未満	100g～900g	
あたためる	手動調理で	オート調理か手動調理で	食品が7～8分目になる容器が目安 食品分量と同じくらいの重さが目安
調理する	オート調理		オート調理や手動調理は、本書に記載されている分量や容器に従ってください。
	手動調理		食品の分量や容器は本書の該当ページに従ってください。

食品を置く位置

■中央部に置く。

(レンジ加熱の場合)

(オーブン加熱の場合)

(グリル加熱の場合)

2個以上の食品の同時あたため

■オート調理で同じ食品を2個以上同時にあたためる場合は、食品の分量や容器の大きさ・重さを同じくらいにします。

■お総菜は少し間を離して、飲み物は中央に寄せて置きます。

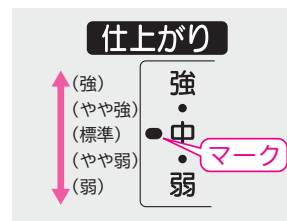
■オート調理で保存温度や種類の異なる食品を2品同時にあたためる場合

●常温と常温、常温と冷蔵、冷蔵と冷蔵の2品同時あたためは 1あたため ➔P.26

●冷凍と冷蔵の2品同時あたためは 10冷凍(左)と冷蔵(右) ➔P.27

●上記以外の食品は手動調理で様子を見ながらあたためます。➔P.38～39

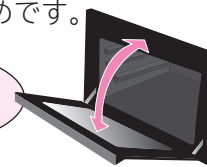
オート調理の仕上がり調節

■仕上がり調節(あたためや焼き加減調節)は「中」に自動設定されますが、お好みで調節できます。調節は、スタートボタンを押す前に [温度/仕上がり ∨|∧] を押してマークを希望の位置に設定します。

※メニューによっては「強・中・弱」の5段階と「強 中 弱」の3段階の調節となります。

※ 6牛乳 と容器を登録した場合の 2ごはん ～ 4汁物 は前回の仕上がり設定を記憶しています。

調理中の仕上がり状態確認

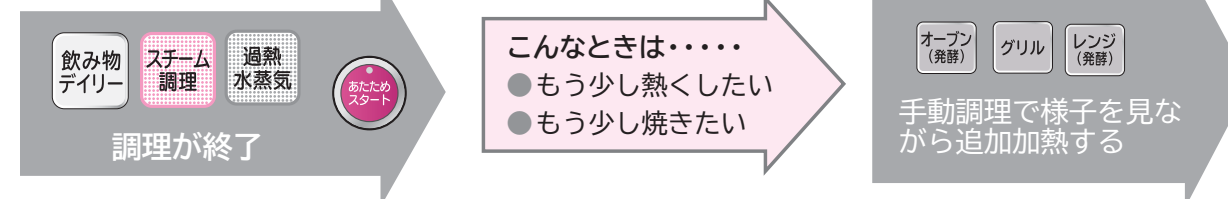
■調理中のドアの開閉はできるだけさけ、開閉するときは短時間にする。

※温度を下げないためです。

※ドアを開けると調理は中断されます。

オート調理後の追加加熱

■追加加熱は、手動調理で様子を見ながら行う。

こんなときは・・・・
●もう少し熱くしたい
●もう少し焼きたい

手動調理で様子を見ながら追加加熱する

調理後の食品(容器)や付属品の取り出し

注意

(やけどの原因になります)

調理中や調理終了後は食品や容器、付属品、加熱室、ドアなど各部が熱くなる場合があるので、注意する。

■調理が終了したら、食品を早めに出す。

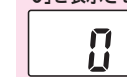
※余熱で仕上がりが変わることがあるためです。

調理終了音が鳴ったら取り出してください。

取り出し忘れ防止のために調理終了後、ドアが開けられるまでに、1分ごとに「ピピッ」と3回鳴ってお知らせします。

※オーブン、グリル調理で黒皿を取り出すときは、中央部分を厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使い両手で取り出します。

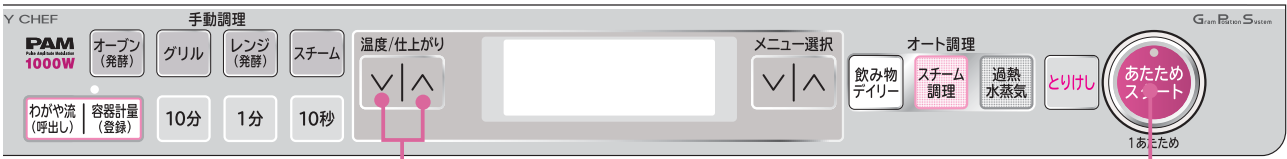
終了音(メロディー)の切り替え

■終了音(メロディー)は「ブザー音」や「無音」に切り替えられます。

「ピッ」とブザー音が鳴り、表示部に「0」が表示すると切り替えが完了です

※さらに同じ操作で無音をメロディー音にもどすことができます。

オート調理（あたためる）

ごはんやお総菜をあたためる　1あたため

常温や冷蔵で保存した食品をあたためます。
飲み物(牛乳、コーヒー、豆乳、お茶、水など)は 6牛乳 ➔ P.30であたためます。
冷凍保存(ホームフリージング)した食品は 5解凍あたため であたためます。➔ P.28~29

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品を入れた容器や皿を、テーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

1 を押してスタートする

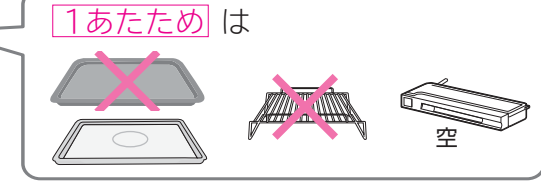
1あたため（常温や冷蔵保存品）

●メニュー番号「1」を表示し、自動的に加熱がスタートします

※5解染あたため は 飲み物デイリー を押し、メニュー番号「5」を選択します。➔ P.24~25

仕上がり調節をするときは
（加熱時間を表示する前に調節します。）

 終了音が鳴ったら食品を取り出す。

お願い ●1あたため は、ドアを閉めて約10分以内（表示部に「0」が表示されている間）に押してください。ドアを開閉して約10分を過ぎるとスタートしません。ドアを開閉して押してください。

■仕上がり調節のしかた

仕上がりは「中(標準)」に自動設定されます。調節は加熱時間を表示する前に ∨|∧ を押して、マークを希望の位置に設定します。

●ごはんのあたためは、1あたため 仕上がり調節 やや弱、冷凍ごはんの解凍あたためは 5解凍あたため で加熱します。➔ P.25、28~29

次の食品は「手動調理」で様子を見ながらあたためる ➔P.38~39

1あたため 5解凍あたため 14スチームあたため ではあたためられません。

●重量が100g未満の食品　●まんじゅう　●パン類　●冷凍野菜　●市販のおにぎり　●乳幼児用ミルク、ベビーフード　●市販の調理済み食品

※包装を外します
※別の容器に移し換えます
※別の容器に移し換えます

あたためられる食品と上手なあたためかた　オート調理 1あたため

■お総菜やご家庭で調理した食品で、分量と容器の重さは同じくらいにしてください。
■一度にあたためられる量は、食品と容器を合わせて1800gまでが目安です。
■食品の温度は、常温は約20℃、冷蔵は0~10℃が目安です。
■わがや流であたためられる食品の量は1人分が適量です。➔ P.36

このマークの付いた食品はラップなどのおおいをする。

		常温や冷蔵保存した食品をあたためる オート調理 1あたため 1回押し
ごはん物		**ごはん・おにぎり** 仕上がり調節 やや弱 で加熱する。おにぎりは皿にのせる。 **チャーハン・ピラフ** 加熱後、かき混ぜる。
めん類		**スパゲッティ・焼きそば** 皿にのせる。加熱後、かき混ぜる。
焼き物		**焼き魚** 飛び散ることがあるのでおおいをする。
		ハンバーグ ソースは飛び散ることがあるので加熱後にかける。 **焼きとり・焼き肉** 皿に並べる。たれを塗ってから加熱する。
揚げ物		**天ぷら・フライ・コロッケ** 皿に並べる。えびやいかは飛び散ることがあるのでおおいをする。 分量の少ないときは仕上がり調節 やや弱 または 弱 に合わせる。
いため物		**野菜のいため物・酢豚・八宝菜** 容器に入れる。野菜いためが乾燥している場合は、バターかサラダ油を加える。 加熱後、かき混ぜる。
煮物		**野菜の煮物・おでん（たまごは取り除く）** 容器に入れて、煮汁をかける。
		煮魚 容器に入れて、煮汁をかける。煮魚は身が飛び散ることがあるので、深めの皿を使い、おおいをする。
蒸し物		**シューマイ** 少しすき間をあけて皿に並べ、水分を補ってから加熱する。乾燥ぎみのときは、サッと水にくぐらせる。
汁物（とろみのある物）		**カレー・シチュー** えびやいか、丸ごとのマッシュルームは飛び散ることがあるのでおおいをする。加熱後かき混ぜる。（丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除き加熱後、加える）仕上がり調節 やや強 か 強 に合わせる。 ※みそ汁・スープなどは、4汁物 で加熱します。使用する容器は、陶磁器や耐熱性のある容器を使います。➔ P.18~19 漆器や耐熱性のない容器は使えません。

異なる2品(冷蔵や常温)を同時にあたためる

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

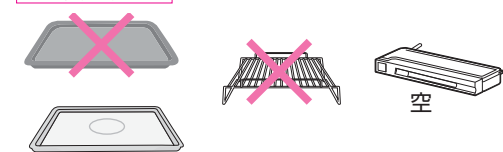
2品を、テーブルプレートの上に
間隔をあけて置き、ドアを閉める

を押してスタートする

1あたため(常温や冷蔵保存品)

●メニュー番号「1」を表示し、自動的に加熱がスタートします

仕上がり調節をするときは ➔P.24
(加熱時間を表示する前に調節します。)

終了音が鳴ったら食品を取り出す
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

異なる2品(冷蔵や常温の物)をあたためる(1あたため を使います。)

●あたためられる食品
冷蔵または常温の食品です。

●食品の分量
・1品の分量は約100〜300ｇです。
・2品の分量をほぼ同じにします。
分量の目安は、一方の分量に対し、片方は0.7〜1.3倍程度です。
(例:ごはん150ｇとお総菜100〜200ｇ)
(この分量以外はオート調理できません。手動調理で様子を見ながら加熱してください。)

●容器の大きさ
食品の分量にあった大きさ、重さの容器を使います。
2品とも同程度の大きさ、重さの容器を使います。

●上手に仕上げるには
食品により、飛び散りを防いだり適温にあたためるためラップなどのおおいが必要です。
・タレ、ソース、煮汁のかかった食品
・カレー、シチューなどのとろみのある食品
・生クリーム、バターなどの油脂分の多い物が入った食品
・塩分の多いスープ、みそ汁など温度が上がりにくい食品

表面が乾燥ぎみの時や、やわらかく仕上げたい場合は水やお酒をふるか霧を吹きます。

カレー、シチュー、野菜いためなどは、加熱後よくかき混ぜます。

食品の種類や保存状態(常温・冷蔵)によって仕上がり調節を使い分けます。➔P.25

次の場合はうまくあたたまりません

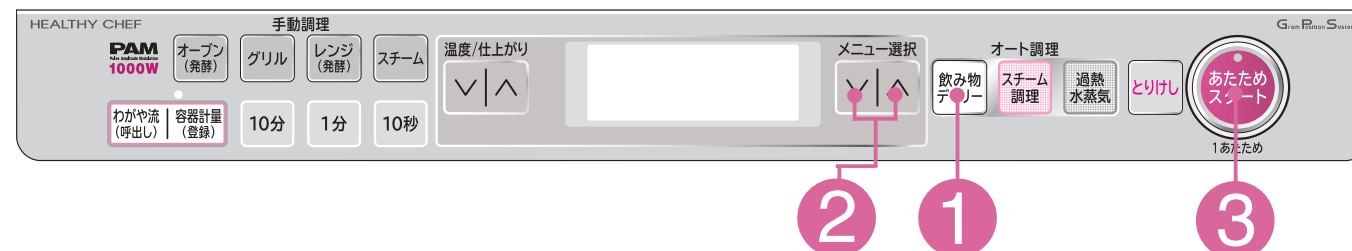
●冷凍保存した食品
1品ずつオート調理の 5解凍あたため であたためます。

●2品同時あたために向かない組合せの例
・塩分の多い食品と糖分の多い食品
(例:スープと砂糖を入れたコーヒー)
・汁気の多い食品と少ない食品
(例:シチューとパン)
手動調理で様子を見ながら加熱します。 ➔P.38

●牛乳、お酒などの飲み物は、それ以外の食品との2品同時あたためはできません。
各々の種類だけをオート調理の 6牛乳 7酒かん であたためてください。

●オート調理のあたためができない食品は、2品同時あたためはできません。 ➔P.24
手動調理で様子を見ながらあたためてください。

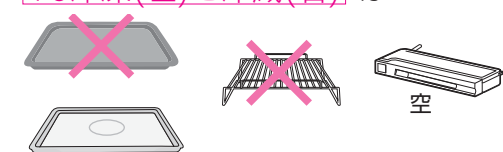
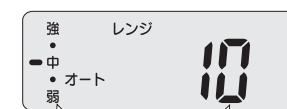
異なる2品(冷凍と冷蔵)を同時にあたためる

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 テーブルプレートの左側に冷凍食品、右側に冷蔵食品を間隔をあけて置き、ドアを閉める

10冷凍(左)と冷蔵(右) は
空

1 を押す

2 を押し メニュー番号「10」を選択する

仕上がり調節をするときは ➔P.23

メニュー選択 ∨∧ を押すごとに
5解凍あたため ▶ 6牛乳 ▶ ・・・・・・・・・
▶ 10冷凍(左)と冷蔵(右) ▶ ・・・ ▶ 13焼きそば
の順に選択できます。

3 を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す。
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

オート調理 10 冷凍(左)と冷蔵(右) のコツ

●食品の種類によって置く位置を変えます。
右側は、冷蔵保存の調理済み食品やチルド食品を加熱します。左側は冷凍ごはんや調理済み冷凍食品を加熱します。(冷凍と常温では、常温が熱くなり過ぎるため上手にあたたまりません。)

●食品の分量は ➔P.26

●加熱する食品は
チルド食品、調理済み冷凍食品のハンバーグや焼きおにぎりなどの焼き物、揚げ物、フライを加熱します。

●容器の大きさ ➔P.26

●上手に仕上げるには ➔P.26

●オート調理のあたためのできない食品は同時にあたためることができません。 ➔P.24
手動調理で様子を見ながらあたためてください。

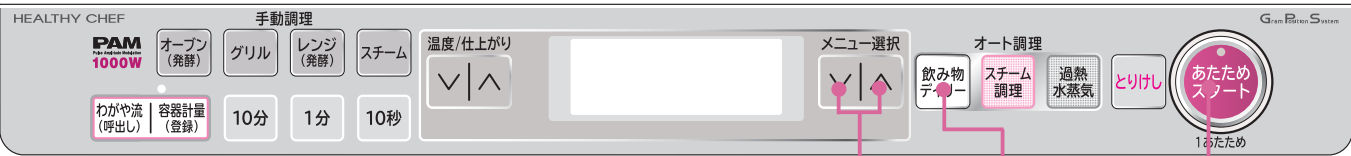
●牛乳、お酒などの飲み物は、それ以外の食品との2品同時あたためはできません。
各々の種類だけをオート調理の 6牛乳 7酒かん であたためてください。

表面が乾燥ぎみの時や、やわらかく仕上げたい場合は水やお酒をふるか霧を吹きます。
カレー、シチュー、野菜いためなどは、加熱後よくかき混ぜます

オート調理 オート調理であたためる

飲み物・デイリー	
5 解凍あたため	8 葉・果菜
6 牛乳	9 根菜
7 酒かん	10 冷凍(左)と冷蔵(右)

解凍あたため、飲み物、葉・果菜、根菜

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品とメニューにあった付属品を入れ、ドアを閉めて給水タンクをセットする

1 を押す

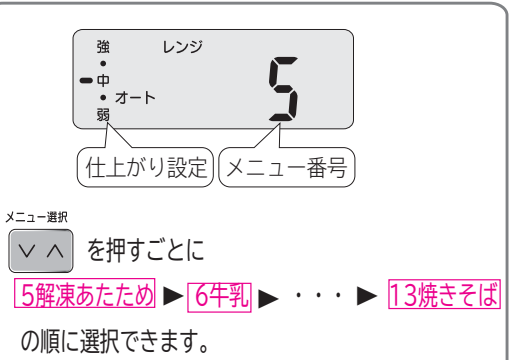
2 メニュー選択 ∨|∧ を押し、希望のメニュー番号を選択する

仕上がり調節をするときは ➔P.23

※6牛乳、7酒かん は仕上がり設定の目盛を記憶します。

例: 5解凍あたため の場合

3 を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す。
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

あたためられる食品と上手なあたためかた オート調理 5解凍あたため

■お総菜やご家庭で調理した食品で、分量と容器の重さは同じくらいにしてください。
■一度にあたためられる量は、食品と容器を合わせて1800gまでが目安です。
■食品の温度は、冷凍は約−18℃が目安です。

このマークの付いた食品はラップなどのおおいをする。

		冷凍保存した食品を解凍してあたためる オート調理 5解凍あたため
ごはん物		**冷凍ごはん・おにぎり** 四角形に形作ったごはんを平皿にのせる。 2個以上のときは分量を同じにして、中央にのせる。 **冷凍チャーハン・ピラフ** ほぐして皿にのせる。加熱後、かき混ぜる。
めん類		**冷凍スパゲッティ・焼きそば** 皿にのせる。加熱後、かき混ぜる。
焼き物		**冷凍ハンバーグ** 皿にのせる。加熱後、裏返してしばらくおく。
揚げ物		**冷凍天ぷら・フライ・コロッケ** 皿に並べる。仕上がり調節 やや弱 か 弱 に合わせる。 油が気になるときは、 加熱後、ペーパータオルで取る。
いため物		**冷凍八宝菜・ミートボール** 容器に入れる。加熱後、かき混ぜる。
蒸し物		**冷凍シューマイ** サッと水にくぐらせて皿に並べる。 加熱後はすぐにラップを外す。
汁物（とろみのある物）		**冷凍カレー・シチュー** 容器に入れ、おおいをする。ふたの代わりにラップをするときは、ゆとりをもっておおい、仕上がり調節 やや強 か 強 に合わせる。 加熱後、かたまりをほぐし、かき混ぜる。

オート調理 6牛乳 のコツ

●１回であたためられる分量は1～4杯(本)です。

1mL=1cc

飲み物の種類	1杯分の分量
牛　乳	200mL（冷 蔵）
コーヒー	150mL
水	180mL
お　茶	180mL

●容器の7～8分目が適量です。
容器に対して少量(½ 量以下)しか入れないと、加熱室から取り出した後でも、突然沸とうして飛び散り、やけどすることがあるので手動調理で加熱します。
➔P.39、49

●牛乳は冷蔵室から出したての物を使います。

●牛乳びんでの加熱はできません。

●2個以上の場合は、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。

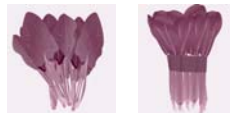
●お酒のコツは ➔P.60

オート調理 8葉・果菜 9根菜 のコツ

水気を切らずにラップでぴったりと包みテーブルプレートの中央に直接のせて加熱します。
皿などの上にのせて加熱すると加熱し過ぎの原因となります。➔P.54

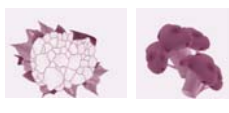
加熱できる分量は 8葉・果菜 で100～500g 9根菜 で100～1000gです。

8 葉・果菜

葉菜

ほうれん草、小松菜など葉が食べられる物

果菜

なす、かぼちゃなど果実や種子が食べられる物

花菜

カリフラワー、ブロッコリーなど花弁やつぼみが食べられる物

9 根　菜

根菜

じゃがいも、さつまいもなど地中にある根茎や根が食べられる物

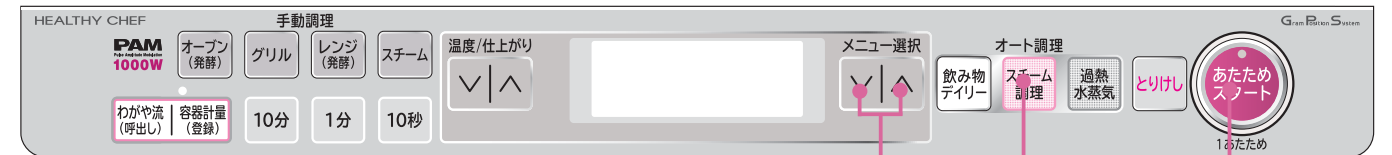
⚠注意

（火災の原因になります）
分量が100ｇ未満のときはオート調理で加熱しない。
レンジ500W で様子を見ながら加熱します。
➔P.38
● クッキングシートなどの紙類で包んで加熱しない。

丸のままのじゃがいもなど複数個を加熱するときは、中央を開けてラップに包んで加熱します。
(じゃがいもを丸のまま加熱したときは、加熱後、上下を返してしばらくそのまま置きます。）

オート調理 オート調理であたためる

スチームでお総菜をあたためる

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品とメニューにあった付属品を入れ、ドアを閉めて給水タンクをセットする

1 を押す

2 を押し、希望のメニュー番号を選択する

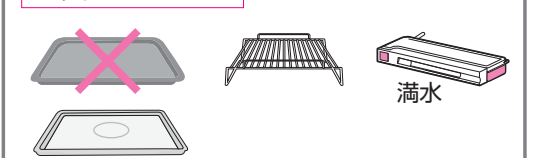
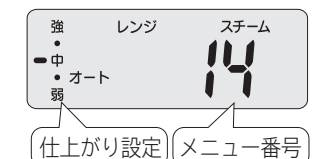
仕上がり調節をするときは ➔P.23

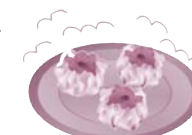
例: 14スチームあたため の場合

3 を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す。
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

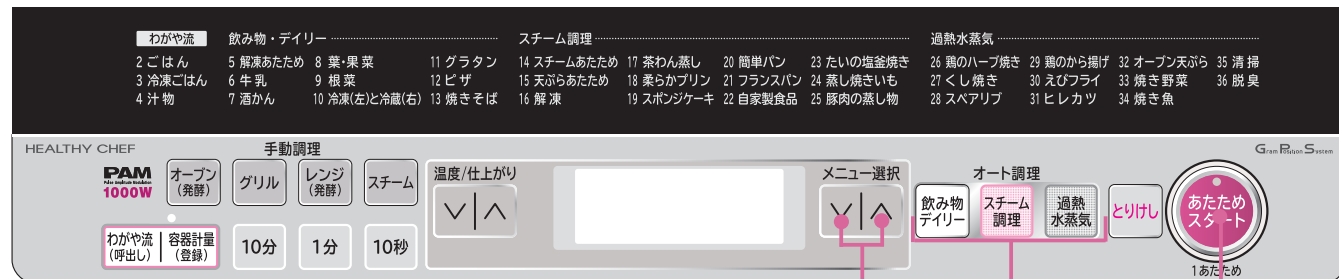
※使用後給水タンクを空にします。

※調理後は、本体が冷めてからふきんなどで加熱室やドアの水滴をよくふき取ります。➔P.50

オート調理 14スチームあたため のコツ

スチームで包み込んでふっくらあたためます。
●ラップなどのおおいはしません。
スチームで食品の乾燥を防ぎながら、しっとりふっくらあたためます。
●陶磁器や耐熱性のガラス容器に入れて加熱します。
●1あたため より加熱時間は長くかかります。

●冷蔵室から出した物は 仕上がり調節 やや強 で加熱します。
●調理済み冷凍食品は上手にあたたまりません。
5解凍あたため を使ってください。
●冷凍のごはんや冷凍のお総菜は上手にあたたまりません。
5解凍あたため を使ってください。

オート調理 予熱なしメニューで調理する

11グラタン、13焼きそば、16解凍 ～20簡単パン、22自家製食品～34焼き魚

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品とメニューにあった付属品を入れ、ドアを閉める

1   ボタンを選択する

それぞれのメニューの分類にあったボタンを押します。
- 飲み物デイリー 5解凍あたため～13焼きそば
- スチーム調理 14スチームあたため～25豚肉の蒸し物
- 過熱水蒸気 26鶏のハーブ焼き～34焼き魚

2 メニュー選択 を押し、希望のメニュー番号を選択する

仕上がり調節をするときは ➔P.23

例: 16解凍 の場合

スチーム調理 ボタンを押す

メニュー選択 を押すごとに 14スチームあたため ▶ 15天ぷらあたため ▶ 16解凍 ▶ ・・・・・・・・・ 25豚肉の蒸し物 の順に選択できます。

※同様に 飲み物デイリー 過熱水蒸気 のメニューを選択する場合も メニュー選択 を押して選択します。

3 を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す。
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

※調理後は、本体が冷めてからふきんなどで加熱室やドアの水滴をよくふき取ります。➔P.50

調理後の加熱室の油汚れは
「臭いが気になるとき(脱臭)」➔P.51を参照して 36脱臭 で加熱してください。

オート調理 16解凍 のコツ

- **冷凍室で冷凍された肉や魚を解凍します。**(冷凍室から出したばかりのコチコチに凍った物を使います。)
- **一度に解凍できる分量は、100～1000gです。**
  分量が多過ぎると「ピピピッ」となり、表示部に「C03」が表示され、解凍されません。分量を減らしてください。
- **給水タンクに水を入れないで解凍したり、途中で「給水」表示が点灯した状態で解凍すると、解凍し過ぎになることがあります。**
- **加熱室は冷ましてから使ってください。**
  加熱室やテーブルプレートが熱くなっている場合は、発泡スチロールのトレーが溶けたり、加熱し過ぎることがあります。十分冷ましてから使ってください。
- **発泡スチロールのトレーは、生ものの解凍以外には使用しないでください。**
- **形、厚みが均一でない物はアルミホイルを使って解凍してください。**
  形、厚みが均一でない物は、細いところや薄いところに巻きます。大きなかたまりにはまわり(側面)に巻きます。頭や尾の部分は、先に加熱されやすいのでアルミホイルをピッタリと巻いて解凍すると、変色や煮えが防げます。
  アルミホイルが加熱室壁面、ドアファインダーに触れると火花(スパーク)が出て、テーブルプレートやドアファインダーが割れるおそれがあります。

- **発泡スチロール製のトレーにのせたまま解凍してください。**
  ラップなどの包装を外し、テーブルプレートの中央にのせて解凍します。陶磁器や耐熱性の皿などは使わないでください。トレーがない場合は、テーブルプレートにオーブンシートかペーパータオルを敷いて解凍します。
- **解凍後そのまましばらく置き自然解凍をします。**

次の場合は手動調理で途中様子を見ながら解凍します。➔P.38

- 調理済み冷凍食品や冷凍野菜

  解凍の目安は200gで4～5分です。

  レンジ 200W で加熱する。

- 分量が100g未満の場合
- バラバラになって凍っている物
- 解凍が足りなかったとき
- －20℃以下の冷凍食品(オート調理で加熱不足の場合)

  冷凍保存温度は－18℃を基準にしています。
  レンジ 100W で加熱する。

- 溶けかけている食品

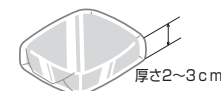
  レンジ 100W または レンジ 200W で加熱する。

オート調理 16解凍 の使い分け

さしみを解凍後、そのまま生で食べる場合:16解凍 仕上がり調節 弱
食品の中心が、少し凍っている状態に仕上がります。包丁で切りやすく、食卓に出すとき食べごろになります。

肉や魚を解凍後、すぐ調理する場合 :16 解凍
薄切り肉は、解凍後両手で大きくしならせます。ひき肉やかたまり肉は仕上がり調節 やや強 に合わせて解凍します。

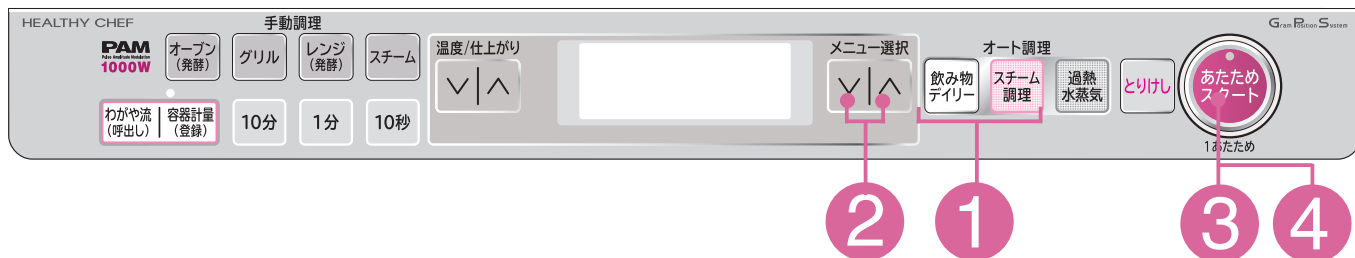
上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

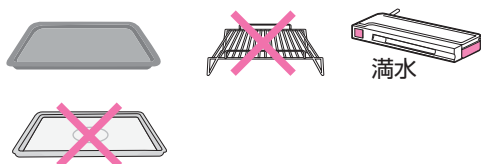
- **材料は新鮮な物を**
  1回分ずつ(200～300g)に分け、2～3cmの厚さで、極端に薄くならないように平らな形にまとめます。

- **ラップなどでピッタリ密封をします。**
- **魚の下ごしらえは**
  魚はうろこやえら、内臓を取り、塩水で洗って水気をふき取り、1尾ずつ冷凍します。
- **バランなどの飾りや敷き物は取り除きます。**
- **熱い物は**
  よく冷ましてから冷凍します。
- **ごはんやカレーなどは**
  ごはんは1杯分(150g)ずつに、カレーなどは100～300gずつに分け、薄く(厚さ2～3cm)平らにして冷凍します。(丸ごとのマッシュルームなど飛び散りやすい物は、あらかじめ半分に切っておきます。)
- **野菜は**
  固めにゆでて、水気をよく切って1回分(100～200g)ずつラップなどで包み、冷凍します。

オート調理 予熱ありメニューで調理する

11 グラタン　20 簡単パン
12 ピザ　21 フランスパン
13 焼きそば　22 自家製食品

12ピザ 21フランスパン

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 ドアを開閉して電源を入れる

12ピザ 21フランスパン は

1   ボタンを選択する

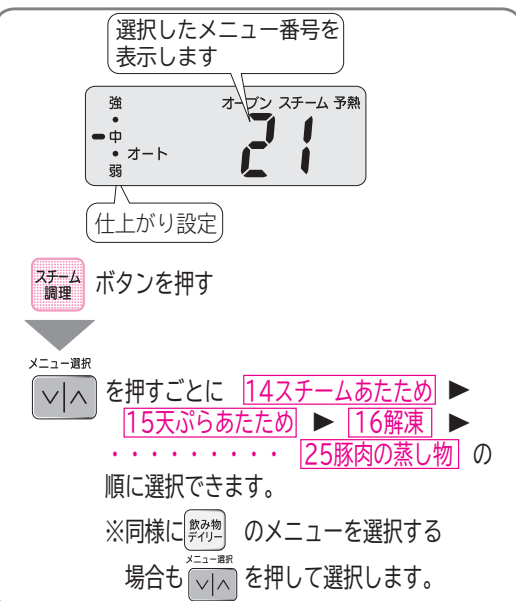
2 メニュー選択 を押し、希望のメニュー番号を選択する

仕上がり調節をするときは ➔P.23

例: 21フランスパン の場合

 ボタンを押す

メニュー選択 を押すごとに 14スチームあたため ▶ 15天ぷらあたため ▶ 16解凍 ▶ ・・・・・・・・・ 25豚肉の蒸し物 の順に選択できます。

※同様に 飲み物デイリー のメニューを選択する場合も メニュー選択 を押して選択します。

3 を押す(予熱を開始します)

予熱終了音が鳴り予熱が終わったらドアを開けて食品をのせた黒皿を入れます。

■予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。予熱中に加熱室の様子を見たいときは あたためスタート を押すと約5秒間庫内灯が点灯します。

4 あたためスタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す。

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

※使用後、給水タンクを空にします。

※調理後は、本体が冷めてからふきんなどで加熱室やドアの水滴をよくふき取ります。➔P.50

⚠注意

(やけどの原因になります)
黒皿の出し入れは、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う。

- 取り出した黒皿は、熱に弱い場所には置かないでください。開いたドアの上に置きます。
- 子供や幼児が触れないように気をつけてください。
- 破れたオーブン用手袋や水にぬれたふきんは使わないでください。

わがや流あたため(2ごはん~4汁物)

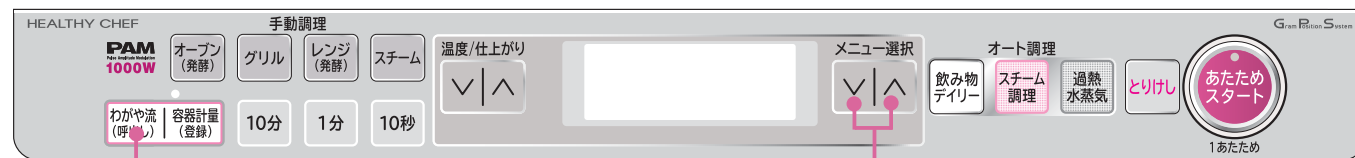
わがや流
2 ごはん
3 冷凍ごはん
4 汁物

「わがや流」は、食品の正味の分量を計り、設定された好みのあたため加減を記憶して、食品の分量が変わっても、同じあたため加減に仕上げる機能です。食品の正味の分量を計るため、使う容器の登録が必要です。以下の手順で登録します。

容器登録のしかた

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

例: 2ごはん に使用する容器を容器番号「1」に登録する場合

2ごはん ~ 4汁物 は

準備 登録したい容器を、空の状態でテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

1 例: 2ごはん のあたために使用する容器を容器番号「1」に登録する

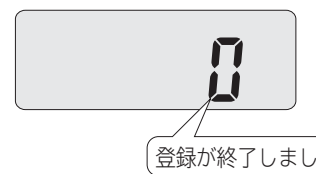
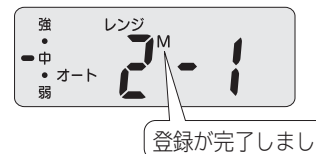
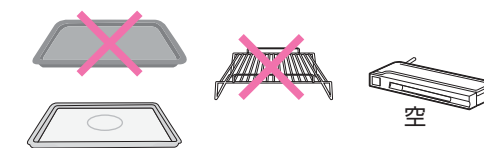
容器計量(登録) を押す

※お知らせランプが点滅し、登録することをお知らせします。 ➔P.6~7

2 メニュー選択 を押し 希望のメニュー番号と容器番号を選択する

3 容器計量(登録) を押して登録する

約6秒後、ピーと鳴ったら容器の計量が終り表示部に「M」が表示されて登録が終ります。

※登録が終了するとお知らせランプが点灯します。 ➔P.6~7

- 同じメニュー番号の容器番号に別の容器を登録すると前回の登録の内容は消えます。
- 電源プラグを抜いたときや停電した場合でも記憶しています。
- わがや流(呼出し) を3秒間押すと、登録した 2ごはん ~ 4汁物 までの内容を全て消すことができます。メニューごとに登録したそれぞれの内容を消すことはできません。
- 例として 2ごはん では、1~4にそれぞれ1種類、合計4種類の容器が登録できます。
- 2ごはん ~ 4汁物 まで12種類の容器が登録できます。

■ 容器計量せずにあたためる場合、

①食品を入れた容器や皿をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める
② わがや流(呼出し) を押して メニュー選択 を押してメニューを選択し、あたためスタート を押してスタートする

※容器を登録していないメニューを選択すると、あらかじめ登録されている標準的な容器の重さで加熱時間を計算します。

※容器を登録したメニューを選択すると登録された容器の重さで加熱時間を計算します。

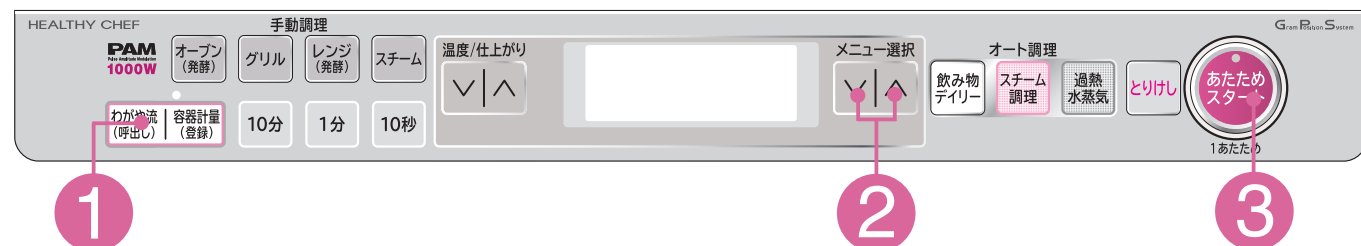
登録できるメニューと容器番号

メニュー番号	容器番号
2ごはん	1~4
3冷凍ごはん	1~4
4汁物	1~4

登録した容器を使って食品をあたためる

※食品の分量は1個の容器番号に対し１人分(1回分)が適量です。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

例: 2ごはん のあたためを、容器番号「1」に登録した容器で行う場合

準備 登録した容器に食品を入れ、テーブルプレートの中央にに置き、ドアを閉める

2ごはん ～ 4汁物 は

空

1 わがや流（呼出し）を押す

※お知らせランプが点灯し、スタートランプが点滅します。

→P.6～7

2 メニュー選択 ∨|∧ を押し 登録したメニュー番号と容器番号を選択する

メニュー番号　容器番号

仕上がり調節をするときは →P.23

3 あたためスタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

●仕上がり調節の設定を記憶します。

※目安の重さを約3秒間表示します。

※上表の分量は、1人分です。

メニュー	食品の分量	あたためのコツ
2ごはん	100～300ｇ	→P.25
3冷凍ごはん	100～300ｇ	→P.29
4汁物	100～500ｇ	→P.25

※2ごはんは常温、4汁物は冷蔵を基準に加熱時間を設定しています。
※冷蔵のごはん、常温のおかずは1あたためで加熱します。
※常温は約20℃、冷蔵は約0～約10℃、冷凍は約−18℃を基準にしています。
※冷蔵の汁物、常温の牛乳、冷蔵のお酒は、様子を見ながら手動調理で加熱します。 →P.39、49

同程度の大きさ、形状であれば、容器2個を同時に登録して使うこともできます。

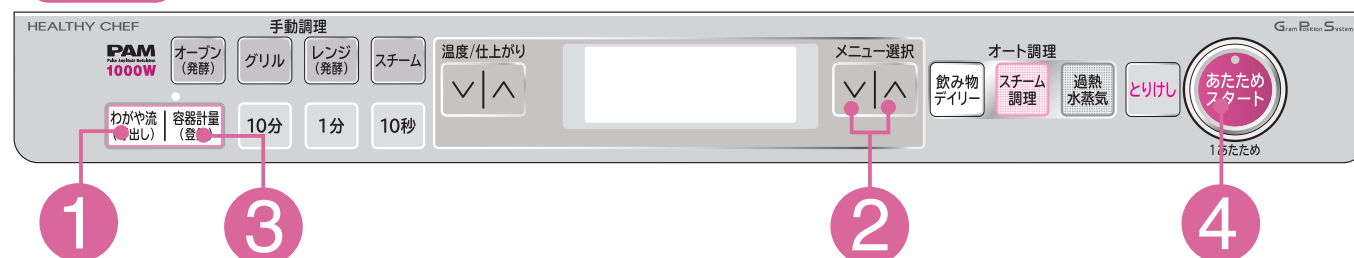
●容器の大きさ、形状が異なると、加熱むらの原因となります。
●食品の種類、分量も同じにしてください。
●食品の分量は上表の2倍が目安です。
●食品の置きかたは、テーブルプレート中央に寄せて並べてください。(右図参照)
●食品の種類や分量によっては、左右の仕上がりが若干変わることがあります。

3個以上を同時に登録して使うことはできません。(加熱むらとなり上手にあたたまりません)

容器の重さを登録しないであたためる

お手持ちの容器の重さを登録しないで計量して、ごはんやおかずなどをお好みに仕上げることができます。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

例: 登録していない容器で 2ごはん をあたためる場合

準備 空の容器を、テーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

2ごはん ～ 4汁物 は

空

1 わがや流（呼出し）を押す

※お知らせランプが点灯し、スタートランプが点滅します。

→P.6～7

2 メニュー選択 ∨|∧ を押し 希望のメニュー番号と容器「ー」を選択する

3 容器計量（登録）を押す

約6秒後、ピーと鳴ったら容器の計量が終ります。

※容器計量を終了するとお知らせランプが点灯します。

→P.6～7

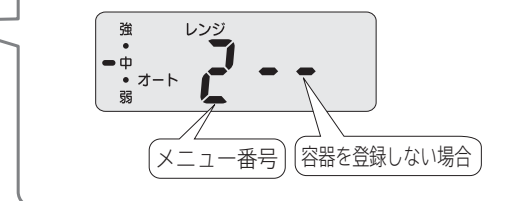
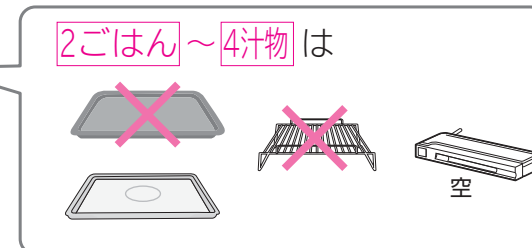
ドアを開け、計量した容器に食品を入れテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

温度/仕上がり ∨|∧ を押し お好みにより希望の仕上がりに調節する

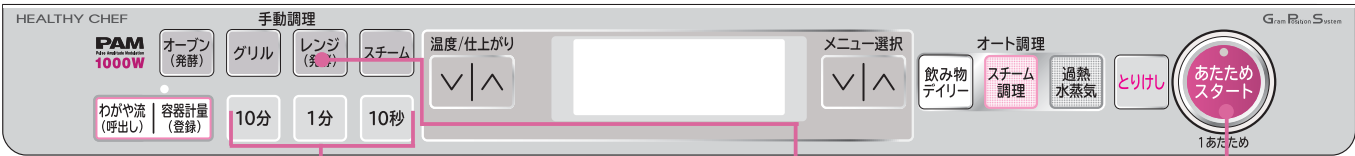
4 あたためスタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す。

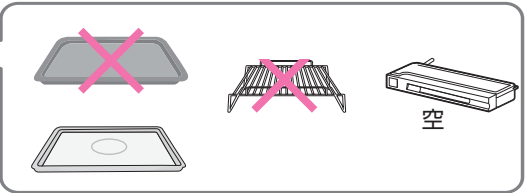
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

容器を登録しない場合、仕上がり設定は記憶されません。

手動調理(レンジ加熱)

食品を一定の出力(W)で加熱する

800W 600W 500W 200W 100Wの操作方法を説明しています。スチーム レンジ 発酵 の操作方法は➔ P.46を参照してください。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

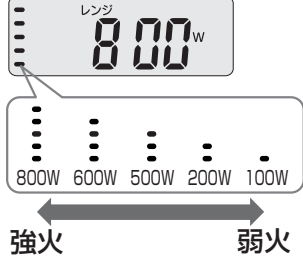
②　①　③

準備 食品を入れた容器や皿をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

1 を押し、出力(W)を選択する

■ボタンを押すごとに切り替わります。

ワット数選択

800W ▶600W ▶500W ▶200W
スチーム発酵 ◀100W ◀

例: レンジ800Wで1分20秒加熱する場合

2 10分 1分 10秒 を押し、時間を設定する

800W (最大設定時間10分)
600W 500W (最大設定時間19分50秒)
200W 100W (最大設定時間90分)

3 を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す。
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

⚠警告

レンジ加熱で生卵やゆで卵(殻付き・殻なしとも)、目玉焼きは加熱しない。(卵が破裂してテーブルプレートやドアファインダーが破損するおそれがあります)

生卵

ゆで卵

黄身や目玉焼き

(※卵を加熱する場合は、ときほぐしてから加熱する。)

加熱時間の決めかた

●同じ分量でも食品の種類によって調理時間も違います。
食品100ｇ当たり レンジ 800W の加熱時間の目安

食品の種類	生からの調理	あたため	食品の種類	生からの調理	あたため
野菜類 葉・果菜類	50秒～1分20秒	40秒～50秒	めん類	―――	40秒～50秒
野菜類 根菜	1分20秒～1分40秒	40秒～50秒	汁物(みそ汁・スープなど)	―――	1分10秒～1分30秒
魚介類	1分20秒～1分40秒	40秒～50秒	飲み物(お酒・牛乳など)	―――	20秒～40秒
肉類	1分40秒～2分	1分～1分20秒	パン・まんじゅう	―――	20～30秒
ごはん類	―――	20～40秒	ケーキ	40秒～50秒	―――

●レンジ 500W で加熱する場合は、約1.5倍の加熱時間にします(常温約20℃のとき)

●**レンジ 1000Wは手動調理では設定できません**
レンジ 800Wで加熱します。オート調理の 1あたため 等の限定したメニューにのみ働きます。

●**食品の分量に比例した加熱時間にします**
分量が倍のときは時間も倍が目安です。

●**加熱前の食品温度によっても違います**
同じ食品でも、冷蔵室や冷凍室から出して使う場合は、時間がかかります。
常温(約20℃のとき)に対して、冷蔵は約1.3倍、冷凍は約2.3倍が目安です。
また夏と冬では多少加熱時間が違います。

●**使う容器によっても違います**
容器の材質や大きさ、形状によっても加熱時間は多少違ってきます。

少量の食品(100g未満)を加熱する場合
レンジ 500Wで加熱時間を20～50秒に設定し、様子を見ながら加熱します。特に小さく切ったにんじんなど野菜が少量(100ｇ未満)のときに乾燥したり、火花(スパーク)が出て焦げたりすることがあります。水を多めにふりかけてラップに包むか皿などに広げ、浸るくらいの水を入れてラップでおおい、加熱します。

はじけや飛び散りなどを防ぐ加熱のしかた

●イカ、タコ、エビなどの皮や殻付きの物は、表面に切り目を入れる

※レンジ 200Wで加熱時間を控えめにします。

●殻付きの栗やぎんなんは殻に割れ目を入れ、おおいをして加熱します。

●マッシュルームは半分に切って加熱します。

●100ｇ未満のにんじんなどのさいの目の野菜は水を多めにふりかけ、ラップなどのおおいをして レンジ 500Wで様子を見ながら加熱します。

●ひじきは レンジ 200Wで様子を見ながら加熱します。

●とろみのある物などはおおいをして加熱前と加熱後にかき混ぜる

手動調理(レンジ加熱)

加熱途中で出力(W)を自動的に下げる(リレー加熱)

煮込みや炊飯など加熱の途中から弱火にする加熱方法です。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品を入れた容器や皿をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

例: レンジ800Wで7分加熱後、レンジ200Wで30分加熱する場合

空

1 レンジ(発酵) を押し 800W または 600W、500Wを選択する

■ボタンを押すごとに切り替わります。

ワット数選択

800W ▶600W ▶500W ▶200W
スチーム発酵 ◀100W ◀

例:800Wにセットした場合

2 10分 1分 10秒 を押し、時間を設定する

(最大設定時間19分50秒)

例:7分にセットした場合

3 レンジ(発酵) を押し 200W または 100W を選択する

例:200Wにセットした場合

4 10分 1分 10秒 を押し、時間を設定する

(最大設定時間90分)

例:30分にセットした場合

5 あたためスタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す。

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

手動調理(グリル加熱)

魚など表面に焦げ目をつける調理

切り身の魚や串焼き、焼きとりなどを焼きます。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 テーブルプレートを取り出し、食品をのせた焼網と黒皿を入れ、ドアを閉める

空

1 を押す

例: グリルで15分加熱する場合

2 10分 1分 10秒 を押し、時間を設定する

(最大設定時間40分)

例:15分にセットした場合

3 を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す。

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

※調理終了後、冷却ファンが回転する場合があります。➔P.55

※40分以上のときは残り時間を追加加熱してください。

⚠ 注意

(やけどのおそれがあります)
熱くなった黒皿や焼網の取り出しは、厚めの乾いたふきんや、お手持ちのオーブン用手袋を使って取り出します。

グリル の上手な使いかた

黒皿と焼網を使い分けて
肉や魚は黒皿にのせた焼網に並べて中段または下段に入れて焼きます。

途中で裏返しをしてさらに焼く
片面を焼いてから裏返して、さらに焼きます。魚などは盛り付けたとき上になる方を下にして並べて焼き、途中裏返してさらに焼きます。

並べかたは
魚や肉類は焼網に並べます。

食品の焼き色を調節するため、加熱途中で加熱時間を変えることができます。

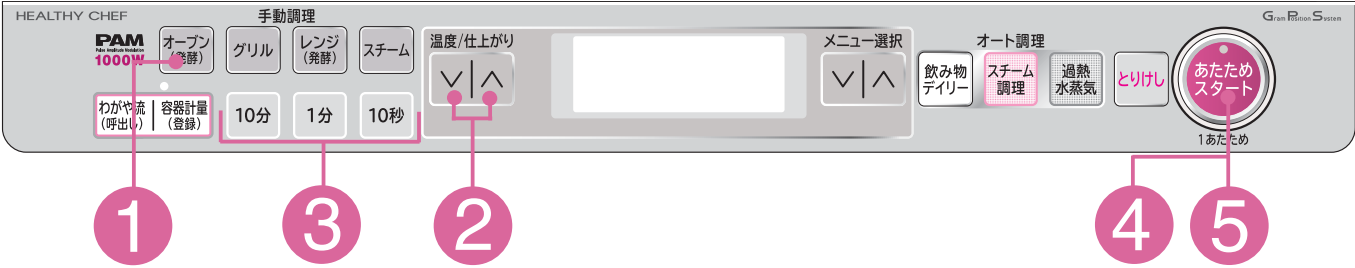
■加熱時間を変えるときは温度/仕上がり ∨|∧ を押すと、1分単位で増減できます。
但し、最大加熱時間(40分)を設定した場合、加熱時間を追加することはできません。また、残時間表示が1分未満となった場合は加熱時間を増減することはできません。

※焼きもちや丸身の魚は焼けません。

手動調理(オーブン加熱)

予熱ありの使いかた

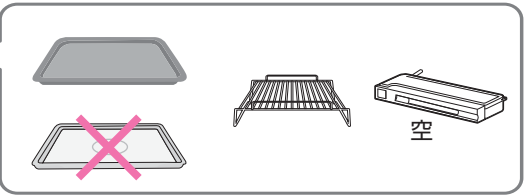
先に加熱室を予熱してから調理します。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 テーブルプレートを取り出し、食品をのせた黒皿を用意する

空

1 を押し 予熱「あり」を選択する

■ ボタンを押すごとに予熱あり➡予熱なし➡予熱ありの順に選択できます。

予熱ありを選択すると「予熱」が点灯し、予熱なしを選択すると「予熱」が消えます

例: オーブン 予熱「あり」 200℃で30分加熱する場合

2 を押し、温度を設定する

100℃~210℃(10℃単位)・250℃まで設定できます。

例:200℃にセットした場合

3 10分 1分 10秒 を押し、時間を設定する

(最大設定時間90分)

例:30分にセットした場合

4 を押す(予熱を開始します)

予熱終了音が鳴り予熱が終ったらドアを開けて食品をのせた黒皿を入れます。

■設定した温度に鳴るか、35分経過すると予熱は終了します。

■予熱が終ってそのままにしておくと、10分間予熱を継続した後、設定した時間を加熱します。

■予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。予熱中に加熱室の様子を見たいときは を押すと約5秒間庫内灯が点灯します。

5 を押してスタートする

 終了音が鳴ったら食品を取り出す。

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

※調理終了後、冷却ファンが回転する場合があります。➔P.55

250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切り替わります。

加熱のポイント

追加加熱などで予熱が不要なとき

予熱なしの使いかた ➔P.44 の方法で行います。

食品の焼き色を調節するため、加熱途中で温度と加熱時間を変えることができます。

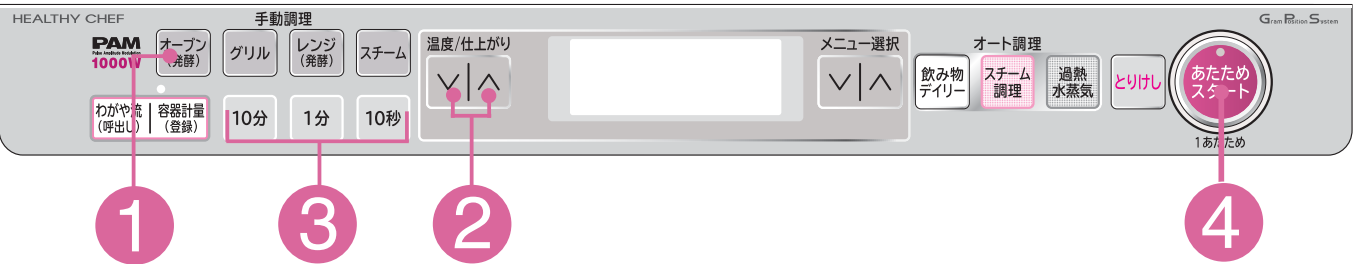
■加熱中に オーブン を押すと、セットした温度が表示されます。温度/仕上がり ∨|∧ を押して温度を変えることができます。約2秒後に時間表示に戻ります。

■ オーブン 加熱中に、加熱時間を変えるときは、温度/仕上がり ∨|∧ を押すと、1分単位で増減できます。但し、最大加熱時間(90分)を設定した場合、加熱時間を追加することはできません。また、残時間表示が1分未満となった場合は加熱時間を増減することはできません。

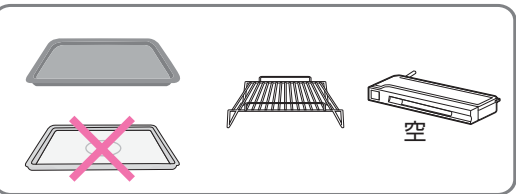
手動調理(オーブン加熱)

予熱なしの使いかた

加熱室を予熱しないで調理します。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 テーブルプレートを取り出し、食品をのせた黒皿を入れドアを閉める

1 オーブン(発酵) を押し、予熱「なし」を選択する

■ ボタンを押すごとに
予熱あり➡予熱なし➡予熱あり
の順に選択できます。
予熱ありを選択すると「予熱」が点灯し、
予熱なしを選択すると「予熱」が消えます

例: オーブン 予熱「なし」 200℃で30分加熱する場合

2 温度/仕上がり を押し、温度を設定する

100℃~210℃(10℃単位)・250℃まで設定できます。

例:200℃にセットした場合

3 10分 1分 10秒 を押し、時間を設定する

(最大設定時間90分)

例:30分にセットした場合

4 あたため スタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す。

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

※調理終了後、冷却ファンが回転する場合があります。➔P.55

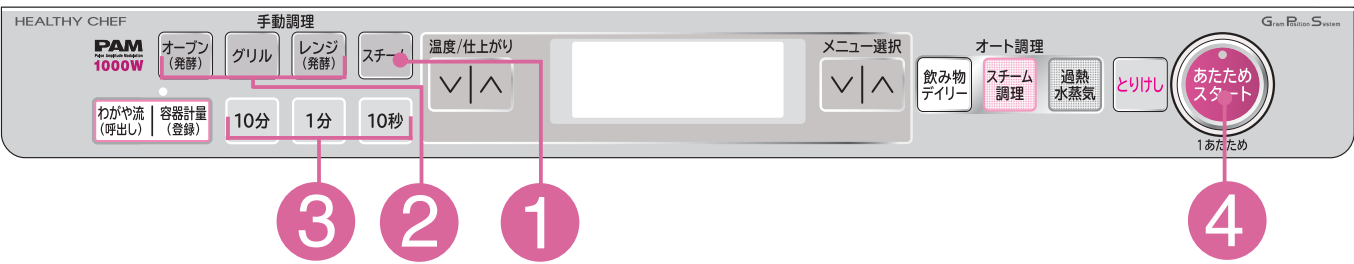
250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切り替わります。

加熱のポイント

食品の焼き色を調節するため、加熱途中で温度と加熱時間を変えることができます。➔P.43

手動調理(スチームとの組み合わせ)

スチームとレンジ・グリル・オーブンの組み合わせ

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品と加熱に合わせた付属品を入れ給水タンクに水を入れドアを閉める

スチームとレンジの組み合わせの場合

スチームとグリル、スチームとオーブンの組み合わせの場合

1 を押す

2 希望の加熱方法を選択し、押す

■操作の手順の詳細は下のページを参照します。

➔P.42~44 ➔P.41 ➔P.38~40

3 10分 1分 10秒 を押し 加熱に合わせ、時間を設定する

スチーム・レンジ………… 最大設定時間19分50秒
スチーム・グリル ……… 最大設定時間40分
スチーム・オーブン……… 最大設定時間90分

例:スチーム・オーブン50分にセットした場合

スチーム発生時のみ点灯

4 を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す。

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

※スチーム使用後は、本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ります。➔P.50

手動調理(発酵)

スチームレンジ発酵(レンジ6回押し)

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

簡単パンの生地など少量の発酵が手早くできます。

準備 食品をテーブルプレートの中央に置き、給水タンクに水を入れドアを閉める

1 レンジ(発酵) を6回押し「スチームレンジ発酵」を選択する
■ボタンを押すごとに切り替わります。

例: 「スチームレンジ発酵」で10分加熱する場合

スチーム発酵選択

800W ▶ 600W ▶ 500W ▶ 200W ▶ 100W ▶ スチーム発酵 ▶ 800W

2 10分 1分 10秒 を押し、時間を設定する
(最大設定時間90分)

3 あたため スタート を押してスタートする

例:10分にセットした場合

終了音が鳴ったら食品を取り出す。
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

※スチーム使用後は、本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ります。➔P.50

スチーム レンジ 発酵のコツ

▶ つづく

⚠注意 (やけどの原因になります)
加熱室の温度が低いとき、上ヒーターが加熱する場合があり、ドア、キャビネット、加熱室とその他の周辺に触れない。

●黒皿を使って スチーム レンジ 発酵 はできません。
火花(スパーク)の原因となります。

●メニューによって発酵温度が違います。温度/仕上がり調節ボタンを使い分けます。(右表参照)
スチーム レンジ 発酵 は温度/仕上がり ∨∧ で発酵温度をコントロールします。温度/仕上がり ∨∧ を誤って設定すると上手に仕上がりません。

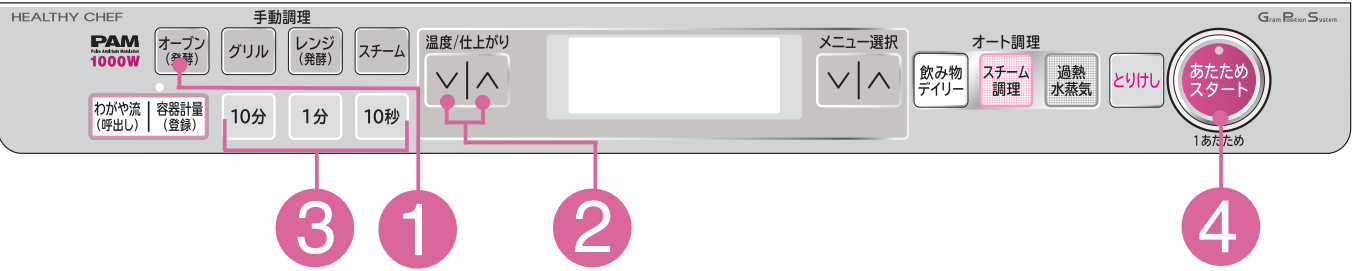
●市販の料理ブックの発酵や、お好みの料理の発酵は オーブン 予熱なし で温度/仕上がり ∨∧ を押して スチーム オーブン 発酵30℃~45℃に合わせ様子を見ながら行ってください。

スチーム レンジ 発酵 メニューと記載ページ

ボタン	仕上がり調節	メニュー	記載ページ
スチーム レンジ 発酵	中	簡単パン	➔P.88
		グラハムパン カレーパン	➔P.89
		ピザ各種	➔P.77
	やや弱	ヨーグルト	➔P.90
	弱	カスピ海ヨーグルト	➔P.90

スチームオーブン発酵

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

パンの生地などの発酵をします。

準備 テーブルプレートを取り出し、食品をのせた黒皿を入れ、給水タンクに水を入れドアを閉める

1 オーブン(発酵) を押し、予熱「なし」を選択する
■ボタンを押すごとに
予熱あり➡予熱なし➡予熱あり
の順に選択できます。

例:オーブン予熱「なし」40℃(スチーム)で50分加熱する場合

予熱ありを選択すると「予熱」が点灯し、予熱なしを選択すると「予熱」が消えます

2 温度/仕上がり ∨∧ を押し、発酵温度を設定する
■発酵温度は30・35・40・45℃の4段階に設定できます。

例:40℃にセットした場合

3 10分 1分 10秒 を押し、時間を設定する
(最大設定時間90分)

例:50分にセットした場合

4 あたため スタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す。
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

※スチーム使用後は、本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ります。➔P.50

▶つづき スチーム レンジ 発酵のコツ

料理集に記載してある山形パン、バターロール、ピザなどの一次発酵を スチーム レンジ 発酵 で行う場合は・・・

●こね上げた生地を耐熱性ガラスのボウルに入れてそのままテーブルプレートにのせて発酵します。(黒皿や金属製の容器は使えません。)

●簡単パン ➔P.88 を参照し、ポリ袋を使ってこねることもできます。この場合は袋のまま、記載の発酵時間の少なめの時間を目安にして発酵させます。

●二次発酵は黒皿を使います。スチーム レンジ 発酵 ではできません。スチーム オーブン 発酵 で行います。

スチーム レンジ 発酵 仕上がり調節中 で・・・

メニュー・記載ページ	分量	一次発酵時間
バターロール ➔P.85	10個分	20~30分
山形食パン ➔P.87	各1型分	
フランスパン バタール・クーペ エピ・ベーコンエピ シャンピニオン ➔P.86・87	1本・2個 各2本 9個	

手動調理をするときの加熱時間

レンジ調理（野菜）

＊オート調理する場合、葉菜、果・花菜は 8葉・果菜 で。
根菜は、9根菜 で加熱します。

	メニュー名	調理のコツ	手動調理の目安（レンジ 800W）分量	加熱時間	おおいの有無
葉菜	ほうれん草 小松菜・春菊	太い茎には切り目を入れ、葉先と根元を交互にする。 加熱後、冷水に取ってアク抜き、色どめをする。	200g	1分40秒～2分10秒	有
	白菜・もやし キャベツ	白菜は葉先と根元を交互にする。 加熱後、ざるにあげて水気を切る。			
果・花菜	カリフラワー ブロッコリー	小房に分ける。	200g	1分20秒～1分50秒	有
	なす	用途に合わせて切り、塩水につけてアク抜きをする。 加熱後、冷水に過ぎ色どめをする。			
	アスパラガス	はかまをはずし、穂先と根元を交互にする。オート調理の場合は やや強 で加熱する。			
	さやいんげん さやえんどう	筋を取る。 加熱後、さっと冷水をかけて色どめをする。	200g	1分50秒～2分10秒	
	とうもろこし	皮をラップ代わりにするときは、ひげを取り除く。	300g	3分30秒～4分50秒	
	かぼちゃ	大きさをそろえて切る。オート調理の場合は 強 で加熱する。	200g	2分10秒～2分40秒	
根菜	にんじん	さいの目切りのオート調理の場合は 弱 にする。	200g	3分～3分30秒	有
	さつまいも	オート調理の場合は やや弱 にする。			
	さといも	皮をむいたさといもは、塩もみして水で洗い、ぬめりを取る。			
	ごぼう れんこん	ごぼう、れんこんは酢水につけ、アク抜きしてから、酢をふりかけて加熱する。			
	じゃがいも 大根	じゃがいもを丸のまま加熱したときは、加熱後上下を返してしばらくそのまま置く。さいの目切りのオート調理の場合は 弱 にする。	150g 300g	約3分30秒 4分50秒～5分30秒	

レンジ調理（生ものの解凍）

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ 100W	おおいの有無
まぐろ（ブロック）	200g	4～6分	－
いか（ロール）	100g	2～3分	－
えび	10尾(約200g)	3～5分	－
切り身魚	1切れ(約100g)	2～3分	－
ひき肉	200g	5～7分	－
薄切り肉	200g	4～6分	－
鶏もも肉（骨なし）	250g	6～7分	－
鶏もも肉（骨あり）	250g	7～8分	－

レンジ調理（ゆでて冷凍した野菜の解凍）

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ 800W	おおいの有無
ミックスベジタブル	100g	1分20秒～1分40秒	－
さやいんげん	100g	約1分40秒	－

- ラップやふたなどのおおいを外し、発泡スチロール製のトレーにのせて加熱します。
- 加熱後3～5分放置して自然解凍します。

レンジ調理（冷凍食品の解凍あたため）

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ 800W	おおいの有無
冷凍ごはん（2～3cm厚さの固まり）	1杯分(150g)	1分40秒～2分10秒	有
冷凍おにぎり(固まり)	1個(150g)	1分40秒～2分10秒	有
冷凍ピラフ（パラパラの物）	1人分(250g)	3分～3分30秒	有
冷凍スパゲッティ	1人分(250g)	3分10秒～3分30秒	有
冷凍ハンバーグ	1個(100g)	2分10秒～2分40秒	有
冷凍フライ	2～4個(100g)	1分20秒～1分40秒	－
冷凍シューマイ	15個(220g)	2分30秒～3分30秒	有
冷凍肉だんご(甘酢あんかけ)	1袋(200g)	1分40秒～2分30秒	有
冷凍カレー・シチュー	1人分(200g)	3分10秒～3分30秒	有
冷凍ミックスベジタブル	100g	1分40秒～2分10秒	有
冷凍さやいんげん	100g	2分10秒～2分40秒	有
冷凍枝豆・かぼちゃ	200g	1分40秒～2分30秒	有
冷凍スイートコーン	300g	4分30秒～5分20秒	有
冷凍あんまん・肉まん	各1個(80g)	40秒～1分	有

- あんまん、肉まんのあたためは、底の紙を取り、サッと水にくぐらせてから、ゆとりをもってラップで包み、皿にのせて加熱します。
- パンやまんじゅうのあたためは、時間がたつと固くなるので、食べる直前に加熱します。
- ミックスベジタブルや枝豆は、水にくぐらせて皿に広げて加熱します。少量（100g未満）をラップに包んで加熱すると、火花（スパーク）が発生して食品が焦げたり、乾燥することがあります。（→P.39「少量の食品（100g未満）を加熱する場合」参照）水を多めにふりかけてラップで包むか皿などに広げ、浸るくらいの水を入れてラップでおおい、加熱します。
- 市販の冷凍食品（フライやコロッケなど）を加熱するときは、食品メーカーが指示するトレーや容器に入れて、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。加熱時間は、食品メーカーが表示している レンジ 500W の時間を目安にして、加熱します。

おおいの有無の「－」は、ラップ等のおおいのなしを示す。

レンジ調理（ごはん、お総菜のあたため）

	メニュー名	分量	加熱時間 レンジ 800W	おおいの有無
ごはん類／めん類	ごはん	1杯(150g)	40秒～50秒	－
	おにぎり	1個(150g)	約50秒	－
	チャーハン・ピラフ	1人分(各250g)	約1分20秒	－
	スパゲッティ・焼きそば	1人分(各250g)	約2分10秒	－
焼き物	焼き魚	1人分(100g)	約50秒	有
	ハンバーグ	1個(100g)	約50秒	－
揚げ物	フライ	2～4個(100g)	30～40秒	－
	コロッケ	2個(150g)	40秒～50秒	－
いため物	野菜のいため物	1人分(200g)	約1分20秒	－
	八宝菜	1人分(300g)	約2分10秒	－
煮物	野菜の煮物	1人分(200g)	1分20秒～1分50秒	－
	煮魚	1切れ(100g)	約40秒	有
蒸し物	シューマイ	1人分(200g)	約1分20秒	－
汁物	みそ汁・コンソメスープ	1人分(150g)	50秒～1分20秒	－
	カレー・シチュー	1人分(各200g)	約1分20秒	有
	ポタージュスープ	1人分(150g)	1分20秒～1分50秒	－
飲み物	牛乳	1杯(200ml)	約1分20秒	－
	コーヒー	1杯(150ml)	約1分	－
	お酒	1本(180ml)	40秒～50秒	－
パン類	ハンバーガー	1個(100g)	20～30秒	－
	ホットドッグ	1本(80g)	20～30秒	－
	バターロール	2個(80g)	約20秒	－
まんじゅう	あんまん・肉まん	各1個(80g)	20～30秒	有
	まんじゅう	2個(100g)	20～30秒	－
その他	コンビニ弁当	1個(500g)	1分20秒～1分50秒	－

スチーム・レンジ調理

（ごはん、お総菜のあたため）
（冷凍食品の解凍あたため）

しっとりふっくらあたためたい物や、固くなりやすいお総菜をあたためます。

メニュー名	分量	加熱時間 スチーム レンジ	おおいの有無
ごはん	1杯(150g)	2分～2分30秒	－
シューマイ	8個(160g)	2分30秒～3分	－
肉まん	1個(100g)	1分30秒～2分	－
焼きそば	1人分(250g)	3～4分	－
まんじゅう	1個(80g)	50秒～1分20秒	－
ハンバーグ	1個(100g)	2分～2分30秒	－
うなぎのかば焼き	1串(120g)	2分～2分30秒	－
焼き魚	1人分(100g)	2分～2分30秒	－
煮魚	1切れ(100g)	2分～2分30秒	－
ハンバーガー	1個(100g)	1分30秒～2分	－
ホットドッグ	1本(80g)	1分～1分30秒	－
冷凍シューマイ	15個	7～9分	－
冷凍肉まん	(240g)	2～3分	－
冷凍焼きおにぎり	1個(100g)	3～4分	－
冷凍肉だんご	2個(100g)	3～4分	－

- 焼き魚や煮魚、カレーやシチューのあたためは、加熱中に飛び散ることがあるのでおおいをします。

オーブン調理

代表メニューのみ記載しています。
手動で調理をするときは、類似したメニューを参考にしてください。

	メニュー名	分量	皿受棚	温度	加熱時間 予熱あり	予熱なし	記載ページ
グラタン	マカロニグラタン	4皿	中段	210℃	24～30分	28～34分	76
ピザ	ピザ カルツォーネ	黒皿1枚		200℃	16～20分	－	77
ケーキ・お菓子	デコレーションケーキ	直径15cm	下段	150℃	34～38分	40～45分	80
		直径18cm			40～46分	40～50分	
		直径21cm			48～54分	50～60分	
	シュークリーム	8個		200℃	30～35分	－	84
パン	フランスパン (バタール/クーペ/エピ/シャンピニオン)	黒皿1枚		210℃	43～53分	－	86・87
	簡単パン	8個		180℃	19～24分	24～28分	88・89
	グラハムパン	1個					
	カレーパン 簡単あんパン	各8個					

- テーブルプレートを取り外し黒皿を皿受棚に入れて使用します。

※作りかたは、記載ページを参照してください。
※焼きむらが気になるときは、加熱途中で食品の前後を入れ換えたり、黒皿の前後を入れ換えます。入れ換えるタイミングは、加熱時間の$\frac{2}{3}$～$\frac{3}{4}$が経過してからにしてください。
※市販の料理ブックのオーブンメニューや市販の生地を使うときは、料理集の類似したメニューの温度と時間を参考にして、手動調理で様子を見ながら焼いてください。

本体・付属品のお手入れ

お手入れは**すぐ**に**こまめ**にがポイントです。

テーブルプレート

かたく絞ったぬれぶきんでふきます。

●ふきんで取れにくい汚れは、テーブルプレートを取り出し、市販のクリームクレンザー(研摩剤入り)をつけて、その部分をこすって洗い流します。

衝撃を加えると割れるおそれがあります。

●割れたり、ひびが入ったときは、そのまま使用せず、お買い上げの販売店にご相談ください。そのまま使用すると故障の原因になります。

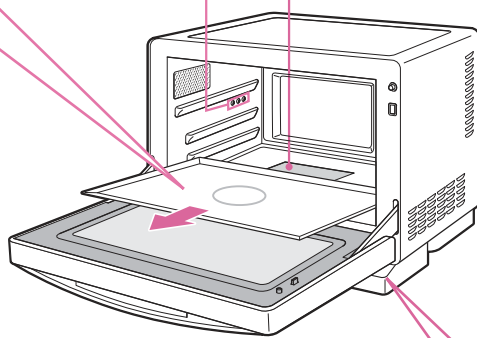
加熱室内壁・前面ドア内側・カバー

かたく絞ったぬれぶきんでふきます。

●加熱室内についた水滴はかたく絞ったぬれぶきんでふきとります。

●よごれがひどいときは、台所用中性洗剤をつけた布でふきとり、その後　かたく絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふき取ります。

●カバーは強くこすらないでください。破損、割れ、カケのおそれがあります。かたく絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふき取ります。

スチーム噴出口

かたく絞ったぬれぶきんでふきます。

●スチーム使用後は白いあとが残ることがあります。こまめにかたく絞ったぬれぶきんでふき取ります。

外側

やわらかい布でふきとります。

●汚れがひどいときは、台所用中性洗剤をつけた布でふき取り、その後かたく絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふき取ります。

つゆ受け

割りばしの先などにやわらかい布を巻いてふき取ってください。

前面ドア内側

●勘合部の隙間があるため、飲み物や汁物をこぼさないように注意してください。

焼網・黒皿

台所用中性洗剤をつけたスポンジたわしで汚れを落として水洗いし、水気を十分にふき取ります。

●黒皿をお酢や重曹などの酸性やアルカリ性の水溶液に浸しておくと表面が白化する場合があります。

給水タンク

台所用中性洗剤をつけたスポンジたわしで汚れを落として水洗いし、水気を十分にふき取ります。

●食器洗い乾燥機、食器乾燥機、食器洗い機には入れないでください。給水タンクの変形、破損の原因になります。

⚠注意

(さびる原因になります)
黒皿、焼網は、金属たわしや鋭利な物でこすらない。

(けが・破損の原因になります)
テーブルプレートは金属たわしや鋭利な物でこすらない。

(さび、感電、故障の原因になります)
キャビネットやドア、操作パネル、加熱室内に水をかけない。

(傷・変形の原因になります)
操作パネルやドア、加熱室などをオーブンクリーナー、シンナー、ベンジン、スプレーのガラスみがき、漂白剤などでふかない。

★化学ぞうきんの使用は、その注意書きに従ってください。

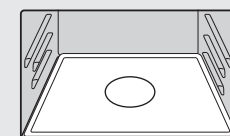
(火花(スパーク)が出たり、さびや悪臭の原因になります)
加熱室内壁に食品くずや汁をつけたままにしない。汚れが取れにくくなります。

●加熱室内は塗装コート処理がしてあります。傷付きやすいので、たわしなど固い物でこすらないでください。

(けが・破損の原因になります)
テーブルプレートに衝撃を加えない。

水抜きのしかた

スチーム調理終了後には、パイプの水抜きを行ってください。

テーブルプレートをセットしてドアを閉める

1 表示部の「0」表示を確認し、給水タンクを本体から引き抜く

2 過熱水蒸気 を押し、メニュー選択 ∨|∧ を押して 35清掃 を選択する

35

3 あたためスタート を押してスタートする

3.00

終了音が鳴ったら水抜きが終わる

0

加熱室内についた水滴はかたく絞ったぬれぶきんでふき取ります。

⚠注意

(やけど・けがの原因になります)

● 35清掃 の加熱中や終了後、顔などを近づけて、ドアを開けない。
加熱終了後も、一部スチームが出ていることや、お湯がとび出すことがあります。

● 35清掃 の中断や、終了後は加熱室側面のスチーム噴出口にはふれない。
スチーム噴出口の近傍は熱くなります。
加熱室が熱くなくても、スチーム噴出口やネジ部が高温になっていることがあります。

臭いが気になるとき(脱臭)

36脱臭 を選択します。 ･･･････

操作の手順は「 空焼き(脱臭)のしかた」を参照してください。➔P.5

魚を焼いた後、別の料理をするときや、加熱室の臭いが気になるときに使います。
加熱室の油汚れを取り、臭いを軽減することができます。
※油の焼ける臭いや煙が出る場合があるので、窓を開けるか換気扇を回して換気を行ってください。

脱臭のしくみ

ヒーター(オーブン加熱)の高熱で高温にし、加熱室に残った油や臭いの成分を分解して加熱室外に排出します。
加熱室に残った食品カスは取れませんので、あらかじめふき取ってください。(高温により発煙、発火のおそれがあります。)

加熱室の清掃のしかた

スチームを発生させ、加熱室内の汚れをふき取りやすくします。

テーブルプレートをセットしてドアを閉める

1 表示部の「0」表示を確認し、給水タンクをセットする
(給水タンクの使いかた ➔P.17)

2 過熱水蒸気 を押し、メニュー選択 ∨|∧ を押して 35清掃 を選択する

3 あたためスタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら次の手順で掃除する

4 加熱室が冷めてから汚れをふき取る

5 加熱室の清掃終了後には、パイプ(本体内部)の水抜きを行う
操作の手順は、「水抜きのしかた」を参照してください。

うまく仕上がらないとき

調理を上手に仕上げるために月に1度は0点調節をしてください。➔P.5

ごはんのあたため

症状	対処
ごはんがあたたまらない 仕上がりにむらがみられる	●プラスチック製の容器に入れて、加熱していませんか。陶器・磁器(茶わんなど)に入れて加熱してください。 ●ごはんの分量(重量)に合った大きさ、重さの容器(茶わんなど)に入れて加熱します。 ●2～4杯を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさの容器に入れ、テーブルプレートの中央に寄せて置き、加熱します。
ごはんが熱くなり過ぎる	●ごはんの分量(重量)に対して、大き過ぎる容器を使っていませんか。 ● 1あたため 仕上がり調節 やや弱 であたためてください。 ●わがや流であたためるとお好みに仕上げることができます。➔P.35～37
14 スチームあたため でごはんがうまくあたたまらない	●給水タンクに満水ラインまで水を入れてから加熱します。 ●容器(茶わんなど)に入れてラップなどのおおいをしないで加熱します。
ごはんがぱさつく	● 14スチームあたため を使うか、1あたため 仕上がり調節 やや弱 で加熱するときは加熱前に霧を吹いてから加熱すると、しっとり仕上がります。
冷凍ごはんがあたたまらない 仕上がりにむらがみられる	●容器(平皿)にのせて加熱します。容器(平皿)を使わないでラップに包んだままの状態で加熱すると、あたたまりません。 ●プラスチック製の容器に入れて、加熱していませんか。加熱不足でむらのある仕上がりになります。 ●使う容器(平皿)の大きさは、冷凍ごはんの分量(重量)に合った大きさ、重さのものを使います。 ●ごはんを冷凍するときは、1杯分、1人分(約150gくらい)に分け、厚みは2～3cmの四角形に作ります。 ●2個以上を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさのもので加熱します。むらの原因になります。 ●2個以上を同時にあたためるときは、中央をあけるようにして並べ、重ねないでください。
冷凍ごはんが熱すぎる	●ごはんの分量(重量)に対して、大き過ぎる容器を使っていませんか。 ●溶けかけていませんか。冷凍室から取り出して、すぐに加熱します。 ●わがや流であたためるとお好みに仕上げることができます。➔P.35～37

解凍

症状	対処
解凍不足でかたい	●半解凍(七～八分解凍)状態に仕上げます。加熱後3～5分の自然解凍をすると、きれいに解凍されます。 ●食品(肉やさしみ等)や使用用途(解凍後すぐ調理する場合か、生で食べる場合)によって仕上がり調節が必要です。仕上がり調節 弱 はさしみ用です。 ●テーブルプレートの中央にのせて加熱します。
食品が煮えた	●給水タンクに水を入れてから加熱しましたか。スチームが出ない状態で加熱すると加熱し過ぎになることがあります。 ●皿などの上にのせて加熱していませんか。スチロール製の発泡トレーにのせて加熱します。 ●食品の厚みや形が不均一だと、細い部分やうすい部分が煮えやすくなります。 魚などは、尾にアルミホイルを巻きます。 ●冷凍するときは、食品の厚みを3cm以下にそろえてください。 ●加熱するときはラップなどの包装は外してください。 ●同時に2つ以上を解凍するときは、同じ種類のもので、同じ大きさのものにしてください。 ●さしみを解凍する場合は、16解凍 仕上がり調節 弱 に設定します。➔P.33

お総菜のあたため

症状	対処
食品をあたためても熱くならない	● 1あたため で容器を使わないで、食品だけでそのまま加熱していませんか。食品の分量(重量)に合った大きさ、重さの容器に入れて加熱します。 ●食品が、金属容器かアルミホイルでおおわれていると加熱されません。 ●プラスチック容器に入れて加熱していませんか。軽すぎて加熱時間が短くなり、加熱不足となります。 ●テーブルプレートの中央にのせて、加熱してください。 ●食品の種類や保存状態(常温、冷蔵)によって「仕上がり調節」を使い分けます。➔P.25
食品をあたためると熱くなり過ぎる	●食品の分量(重量)に対して、大きい(重い)容器を使っていませんか。食品の分量(重量)に合った重さの容器を使ってください。 ●あたためる食品の量が少な過ぎませんか。100g以上にしてください。 ●オート調理でぬるかったものを、オート調理で追加加熱をしていませんか。レンジ 600W または レンジ 500W で様子を見ながら、追加加熱をしてください。 ●冷めかけた食品をオート調理であたためていませんか。レンジ 600W または レンジ 500W で様子を見ながら加熱してください。
カレーやシチューがあたたまらない	●とろみがあるものはラップなどでおおいをして仕上がり調節を やや強 か 強 に設定して加熱します。➔P.25 ●加熱後、かき混ぜます。
冷凍食品があたたまらない	● 5解凍あたため であたためます。➔P.28 ●容器を使わないで、食品だけでそのまま加熱していませんか。食品の分量(重量)に合った大きさ、重さの容器に入れて加熱してください。 ●プラスチック製の容器に入れて、加熱していませんか。軽すぎて加熱時間が短くなり、加熱不足となります。 ●テーブルプレートの中央にのせて、加熱してください。

牛乳のあたため

症状	対処
牛乳が熱くなり過ぎる	●牛乳の分量(重量)は少なくないですか。容器の大きさに対して半分以下の量のときは レンジ 600W であたためてください。 ●冷めかけた牛乳をあたためていませんか。 ●ボタンをまちがえていませんか。1あたため で加熱すると熱くなります。 ● 6牛乳 は仕上がり調節の目盛を記憶します。セットされている目盛を確認し、お好みにより調節してください。
牛乳がぬるい	●牛乳の分量(重量)に対して、軽い容器を使っていませんか。 ●市販のパックのままで加熱していませんか。マグカップやコップにあけて加熱してください。 ●仕上がり調節の目盛を確認してください。 ●テーブルプレートの中央に置いて加熱してください。2～4杯を一度に加熱するときは、分量(重量)を同じくらいにして、テーブルプレートの中央に寄せて並べ、加熱します。 ● 6牛乳 は仕上がり調節の目盛を記憶します。セットされている目盛を確認し、お好みにより調節してください。

うまく仕上がらないとき(つづき)

野菜

野菜がうまくゆであがらない	●野菜はラップで包んだままの状態で、テーブルプレートの中央に直接のせて加熱します。(皿などの上にのせて加熱すると加熱しすぎの原因になります。) ●ラップの重なっている部分を上にして加熱するとうまくゆであがりません。 ●ほうれん草などの葉菜は100～500g、じゃがいもなどの根菜は100～1000gまで加熱できます。分量が多過ぎたり、少な過ぎるとうまくできません。
ほうれん草など葉菜が乾燥したり、むらがある	●ほうれん草などの葉菜は、洗ったあとの水気を切らない状態で、ラップで包みます。 ●ラップで包むときは、茎と葉を交互にして重ね、しっかり包みます。ラップの包みかたがゆるかったり、広げた状態で包むと、うまくできません。
ブロッコリーなどの果菜類が加熱不足になった	●ブロッコリーなどの果菜類は小房に分けて、ラップに重ならないようにすきまを作らないようにして並べ、ピッタリと包みます。
じゃがいもやにんじんなどの根菜類が加熱しすぎになった	●ラップの重なった方を下にしてテーブルプレートの中央にのせて加熱します。 ●100g未満のオート調理はできません。レンジ 500W で様子を見ながら加熱してください。
じゃがいもが加熱不足になった	●加熱後ラップを外さないですぐに上下を返してしばらくおいて、蒸らします。

スポンジケーキ

ケーキのふくらみが悪い	●卵はしっかりと泡立てましたか。 ●ハンドミキサーや泡立て器の先から落ちる泡で「の」の字が書けるくらい、しっかりと泡立ててください。➔P.80 ●粉を加えた後やバターを加えたあとに、混ぜ過ぎていませんか。
いくら泡立てても泡立ちが悪い	●泡立てるときのボウルや泡立て器に、水分や油がついていると泡立ちが悪くなります。卵は新鮮なものを使ってください。
きめがあらく、粉がダマになって残る	●小麦粉はよくふるいながら入れましたか。 ●小麦粉を加えてから、粉がなじむまでしっかり混ぜてください。
ケーキがうまく焼けない	●手動調理で焼く場合の温度と時間は、「手動調理をするときの加熱時間」を参照して焼いてください。➔P.49 ●分量に合った大きさの型で焼いてください。

シュークリーム

ふくらみが悪い	●分量は正しく計りましたか。 ●シュークリームの作りかた ➔P.84 を参照し、作りかた❷ のバターと水の加熱のとき、十分に沸とうさせてください。 ●給水タンクに水を入れてから加熱してください。
大きさにむらがある	●生地を同じ大きさに絞り出しましたか。量が異なると焼き上がったときにむらになります。

クッキー、バターロール

焼き色にむらがある(クッキー)	●生地の大きさや厚みはそろえてください。
ふくらみが悪い(バターロール)	●生地の発酵は十分でしたか。発酵途中で生地の表面が乾いているときは霧吹きで水分を補ってください。 ●成形するとき生地をいじめていませんか。生地はていねいに扱ってください。
焼き色にむらがある(バターロール)	●生地の大きさが異なると焼いたときにむらになります。

※焼きもちや丸身の魚は焼けません。

お困りのときは

	現象	原因
動作しない	電源が入らない 1あたため を押しても受け付けない ボタンを押しても受け付けない 加熱しない	●電源プラグが抜けていませんか。 ●配電盤のヒューズ、またはブレーカーが切れていませんか。 ●表示部に「0」が表示されていますか。表示がない場合ドアを開閉してください。「0」表示します。(待機時消費電力オフ機能がはたらいています。) ➔P.2 ●ドアはきちんと閉まっていますか。 ●ドアを開け閉めしなおしても正常になりませんか。 ●専用ブレーカーを切り入れなおしてドアを開閉しても正常になりませんか。
	食品がまったくあたたまらない	とりけしキーを押し表示部に「M」だけが表示されていませんか。店頭用の「モード」に設定されました。電源プラグを抜いて、約5秒たってから差し込みなおしてください。
	スチームが出ない	●給水タンクに水が入っていますか。 ●室温が低くありませんか。給水経路が凍結している可能性があります。 ●カルシウムの多い水を使い続けるとスチームボイラーにカルキが溜まりスチームが出なくなる場合があります。本書記載の「ご相談窓口」に修理についてお問い合わせください。➔P.91
音・火花・煙・付着物	加熱中「カチ、カチ・・・」と音がする	マイコンがレンジやヒーターなどの切り替えをするときのスイッチ音です。
	加熱中「ジージー」と音がする	インバーターの作動音です。
	レンジ加熱のとき「パチン」と音がする	ドアと加熱室の接触面に付着していた水滴がはじける音です。
	オーブン、グリル加熱のとき「ポコッ」と音がする	高温のため、加熱室が膨張する音がすることがありますが故障ではありません。
	スチーム使用中音がする	給水タンクから水を吸込むときに空気をかむ音です。
	調理終了後、しばらくすると「カチ」と音がする	調理終了後にドアを閉めてから10分過ぎたときにはたらく待機電力をオフするスイッチの音です。
	調理が終了してもファンの風切り音がする	調理終了後や とりけし を押した時、電気部品を冷却するためファンが約3分間回転する場合がありますが故障ではありません。冷却が終了するとファンは自動的に停止します。
	終了音の音色が切り替わったり、無音になった	ドアを開閉して表示部に「0」を表示させてから、温度/仕上がり ∨ を3秒間押すと"ピッ"と鳴り、終了音の音色が切り替わります。同じ操作でブザー音を無音に切り替えられます。➔P.23
	電源プラグを差し込むとき「カチッ」と音がしたり、火花(スパーク)が出る	電源回路に充電するためで故障ではありません。
	レンジのとき火花(スパーク)が出る	●黒皿を誤って使用していませんか。 ●焼網にアルミホイルを敷いていませんか。 ●加熱室壁面、ドアファインダーなどに金属製の調理道具やアルミホイルが触れていませんか。 ●テーブルプレートなどに食品カスがついていませんか。
	はじめてオーブンを使ったとき煙がでた	加熱室は防錆のため油を塗っています。はじめてお使いのときは、空焼き(脱臭)をして油を焼き切ってください。➔P.5
	スチーム噴出口に白い付着物が残る	白い付着物の成分は水道水に含まれているミネラル分(カルシウム、マグネシウム)が蒸発して残った物です。ミネラル分は有害ではありません。かたく絞ったぬれぶきんでふき取ります。

お困りのときは(つづき)

	現　象	原　因
水滴・庫内灯・ヒーター	加熱中、表示部やドアがくもったり、水滴が落ちる	メニューによって食品から出た水分が水蒸気となり、表示部やドアの内側がくもることがあります。ドアの内側などに露がつき、床に落ちたときは、ふきんでふき取ってください。
	加熱室内に水滴が付着する	スチーム調理やメニューによって食品から出た水蒸気が加熱室壁面に水滴として付着します。水滴はこまめにふき取ってください。➔P.50
	オーブン予熱中に庫内灯が消灯している	予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。オーブン予熱中に あたためスタート を押すと5秒間庫内灯が点灯します。
	庫内灯の明るさが変わるときがある	断続運転のとき庫内灯の明るさが変わることがあります。故障ではありません。
設定・表示・その他	250℃に設定できないことがある	加熱室が熱い場合の場合の最大設定温度は210℃になります。
	セットした温度が途中で変わることがある。	オーブンのとき、250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切り替わります。
	予熱途中で加熱室温度の表示が10~20℃上下する	加熱室温度が安定するまで温度表示が変わります。故障ではありません。
	予熱設定温度が表示される前に予熱が終了した	電源電圧や室温等の影響で設定温度まで表示される前に予熱が終了することがあります。また予熱開始より35分が経過すると予熱は終了します。予熱が終ってそのままにしておくと、10分間予熱を継続した後、設定した時間を加熱します。
	残り時間が途中で変わることがある	オート調理のとき、料理を上手に仕上げるため加熱途中で残りの加熱時間が変わることがあります。
	ドアを開けると加熱が取り消される	オート調理では残りの加熱時間を表示していないときにドアを開けると、加熱が取り消されます。
	表示部に「給水」表示が出てスチームメニューの食品の仕上がりが悪い	給水タンクに水が入っていないためです。水を補給してください。約1~2分後に「給水」表示が消灯します。補給してもオート調理では「給水」表示が消灯しない場合があります。
	自動での調理のとき、料理が加熱不足や加熱しすぎになる	トリプル重量センサー(GPS)の0点調節をしてください。➔P.5
	オーブン加熱中に庫内底面にあるカバーが膨らむ	高温のため仕切り板が膨らみますが、庫内が冷えると元に戻ります。しわが入ることがありますが故障ではありません。
	市販の料理ブックのオーブンメニューや市販の生地を使うと上手にできないことがある	この料理集の類似したメニューの温度と時間を参考にして、手動調理で様子を見ながら焼いてください。➔P.49
	過熱水蒸気が出ているのがわからない	過熱水蒸気の粒子が非常に細かいため見えません。

お知らせ表示が出たとき

表示例	確認するところ	直しかた
C 00	●トリプル重量センサー(GPS)の0点調節の方法が間違っています。	テーブルプレートだけをのせてドアを閉めて、とりけし を3秒以上押します。数秒後、0点調節が完了します。➔P.5
C 01	●トリプル重量センサー(GPS)の調節中にドアを開けました。	ドアを閉めて、とりけし を押します。数秒後、0点調節が完了します。
C 02	●テーブルプレートがセットされていません。	テーブルプレートをセットします。
C 03	●16解凍 の食品の分量が多過ぎます。	解凍する食品の分量を100~1,000gにします。➔P.33
C 11	●わがや流の容器計量中にドア開けました。	ドアを閉めて 容器計量(登録) を押します。約6秒後に容器計量が完了します。➔P.35
C 09	●オーブン、グリル加熱のときテーブルプレートが加熱室底面にセットされています。	テーブルプレートを取り外して黒皿を皿受棚(上・中・下段)にセットして加熱します。
給水	●給水タンクの水がありません。	給水タンクに水を補給します。➔P.17
H ※※ ※※は2けたの数字が表示します。	●外来ノイズなどの影響による一時的な誤動作や機械室内の異常を検出した際などに運転を停止します。	とりけし を押します。(「H※※」の表示は消えます。) または電源プラグを抜いて、差し込みなおした後、ドアを開閉し、もう一度電源を入れてください。
H※※表示例 H 54	●部品の故障表示	

正常にならない場合や同じ表示がでる場合は、電源プラグを抜き、お買い上げの販売店に修理を依頼してください。➔P.91

お困りのときは

料理集 もくじ

■加熱時間 [約5分] 5分を目安にして加熱します。
[5～10分] 5~10分を目安にして加熱します。
■料理集に使われる単位は、次のとおりです。
容量：1mL（ミリリットル）＝1cc（シーシー）
■加熱時間の目安は、食品温度（常温）を基準にしています。
■料理写真は調理後盛りつけたものです。

標準計量カップ・スプーンでの質量表（単位g）

（1mL＝1cc）

本書に使用している計量カップ・スプーンでの質量（重量）は表のとおりです。

食品名＼計量	小さじ（5mL）	大さじ（15mL）	カップ（200mL）	食品名＼計量	小さじ（5mL）	大さじ（15mL）	カップ（200mL）
水・酢・酒	5	15	200	トマトピューレ	5	15	210
しょうゆ・みりん・みそ	6	18	230	ウスターソース	6	18	240
食塩	6	18	240	マヨネーズ	4	12	190
砂糖（上白糖）・片栗粉	3	9	130	粉チーズ	2	6	90
小麦粉（薄力粉）	3	9	110	生クリーム	5	15	200
小麦粉（強力粉）	3	9	110	油・バター・ラード	4	12	180 ラードは170
パン粉	1	3	40	ココア	2	6	90
粉ゼラチン	3	9	130	白米	－	－	160
トマトケチャップ	5	15	230	炊きたてごはん	－	－	120

※料理集本文に記載している［　］はオート調理を示し、［　］［　］［　］は手動調理を示します。

あたため

オート調理

飲み物デイリー　レンジ

6 牛乳

➔ P.28

テーブルプレート

給水タンク　空

牛乳のあたため

加熱時間の目安（200mL）約1分30秒

オート調理

飲み物デイリー　レンジ

7 酒かん

➔ P.28

テーブルプレート

給水タンク　空

お酒のあたため

加熱時間の目安（徳利・130mL）40～50秒
（コップ・180mL）50秒～1分

牛乳はマグカップやコップに入れて 飲み物・デイリー 6牛乳 であたためる。

〔ひとくちメモ〕

●牛乳のあたためのコツ ➔ P.30

お酒はコップまたは徳利に入れて 飲み物・デイリー 7酒かん であたためる。

〔ひとくちメモ〕

●徳利であたためるときは、くびれた部分より1cmほど下くらいまで入れます。

●びん詰めのお酒は、栓を抜いてからあたためます。

7 酒かん のコツ

●一度にあたためられる分量は1～4本です。

●テーブルプレートの中央に置いて加熱します。2本以上の場合は、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。

● 1あたため では熱くなり過ぎます。

●仕上がりがぬるかったときは レンジ 800W で様子を見ながら加熱します。➔ P.38～39

インスタント食品

＊パッケージに電子レンジでの使いかたが指示してあるときは、その指示を目安に加熱してください。
＊加熱時間は、レンジ 800W の目安時間です。➔ P.38　（1mL＝1cc）

種　類	作りかたとコツ	加熱時間
ラーメン・ヌードルなど （発泡スチロールや袋入り）	カップまたは袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移します。水の量はめんが水面から出ないように400～500mLを入れて図のようにラップをします。 ●調味料は食品メーカーの指示に従って加えます。 ●容器は、めんが水面から出ない大きさの物を使います。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 破裂防止のため 1cmくらい あける	カップめん(標準量) レンジ 800W 3分30秒～4分30秒 袋入りラーメン レンジ 800W 5～6分
カレー・丼物の具など （アルミパックのレトルト食品）	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移し、ラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●おかゆなどは、加熱後しばらくおくとやわらかくなります。 ※いかやえび、丸ごとのマッシュルームやきくらげなどが入っているもの、カレーなどとろみのあるものは、飛び散ることがあります。（丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除き、加熱後加えます。）	1あたため
ごはん物など （真空パック食品）	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移し、よくほぐしてからラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●パックのまま加熱するときは食品メーカーの指示に従い、穴をあけたり一部シールをはがしたりしてから、加熱室のテーブルプレートの中央に置いて、手動調理で加熱します。 ●加熱時間は、食品メーカーの指示時間を目安にして様子を見ながら加熱します。 ●市販のおにぎりをあたためるとき ➔ P.24	1あたため

あたため

スチーム調理

オート調理

スチーム調理　レンジ スチーム

14スチームあたため

➔ P.31

テーブルプレート

給水タンク　満水

ごはんのあたため

加熱時間の目安　1杯（約150g）約1分40秒

材料

ごはん……………… 1杯（約150g）

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。

❷ ラップなどのおおいをしないで スチーム調理 14スチームあたため であたためる。

お総菜のあたため

加熱時間の目安　1人分（約200g）約2分30秒

材料

シューマイや焼きそばなど
……………………… 100～500g

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。

❷ ラップなどのおおいをしないで スチーム調理 14スチームあたため であたためる。

14スチームあたため のコツ

●コツとポイント ➔ P.31

●冷凍のごはんや調理済み冷凍のお総菜は上手にあたたまりません。5解凍あたため を使ってください。➔P.28～29

オート調理

スチーム調理　オーブン スチーム グリル

15天ぷらあたため

➔ P.31

焼網 テーブルプレート

給水タンク　満水

天ぷらのあたため

加熱時間の目安　200gで約18分

材料

天ぷらまたはフライ
……………………… 100～500g

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。

❷ ラップなどの包装を外し、焼網の中央に重ならないように寄せて並べ、テーブルプレートに置き スチーム調理 15天ぷらあたため であたためる。

15天ぷらあたため のコツ

●冷凍の揚げものはあたためることができません。

●100g以下のあたためはできません。

●天ぷらなど加熱後に底面がベタつくときはペーパータオルなどで油分を取ります。

オート調理

スチーム調理　レンジ スチーム

16解凍

➔ P.32

テーブルプレート

給水タンク　満水

いかの三種盛り

加熱時間の目安　約7分

材料(4人分)

冷凍いか ……………………… 300g

〈真砂あえ〉

たらこまたは明太子 …½ 腹(約50g)

酒 ……………………………… 少々

〈うにあえ〉

練りうに ……………… 大さじ1

卵黄 ……………………… ½個分

酒 ……………………………… 少々

〈木の芽あえ〉

白みそ……………………大さじ1

砂糖、だし汁 ………… 各小さじ1

酒 ……………………………… 少々

木の芽(みじん切り) ………… 4枚

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。

❷ いかはラップなどの包装を外して発泡スチロールのトレーにのせ スチーム調理 16解凍 仕上がり調節 弱 で解凍する。

❸ ②をサッと洗って水気をふき、糸づくりにして3等分します。それぞれ、合わせた衣であえる。

〔ひとくちメモ〕

● 衣のかたさは酒、だし汁で加減します。

● 16解凍 のコツ ➔ P.33

スチーム調理

ゆで物

オート調理 レンジ テーブルプレート 給水タンク 空
8 葉・果菜 ➔P.28

ほうれん草のおひたし

加熱時間の目安　約2分

材料(4人分)
ほうれん草 …………………… 200g
糸がつお、しょうゆ ………… 各適量

作りかた
❶ ほうれん草は洗って軽く水気を切り、根元の太いものは十文字に切り込みを入れる。

❷ 葉先と根元を交互にしてラップでピッタリ包む。

❸ 飲み物・デイリー 8葉・果菜 で加熱し、水にとってアク抜きと色どめをします。器に盛り、糸がつおをのせ、しょうゆを添える。

オート調理 レンジ テーブルプレート 給水タンク 空
8 葉・果菜
9 根菜 ➔P.28

イタリアンサラダ

加熱時間の目安　約8分

材料(4人分)
さやいんげん …………………… 200g
じゃがいも ……… 大2個(約400g)
サラミソーセージ(薄切り) ……… 12枚
プロセスチーズ(1cm角切り) …… 60g
スタッフドオリーブ(薄切り) …… 12個
Ⓐ アンチョビー(みじん切り) …… 8枚
　玉ねぎ(みじん切り) …… ¼個(約50g)
　パセリ(みじん切り) ……… 大さじ1
　レモン汁 …………………… 大さじ1
　こしょう ……………………… 少々
オリーブ油 …………………… カップ½
レモン(くし形切り) ………………… 適量

作りかた
❶ さやいんげんはへたを取り、長いものは半分に切ってラップで包み 飲み物・デイリー 8 葉・果菜 で加熱してざるに取る。
❷ じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップで包む。 飲み物・デイリー 9根菜 で加熱し、熱いうちに皮をむき、厚さ1cmの半月切りにする。

❸ ボウルにⒶを入れ、かき混ぜながらオリーブ油を加えてドレッシングを作る。
❹ 材料すべてを③のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾る。

8葉・果菜、9根菜のコツ ➔P.30(他の野菜は ➔P.48)

●料理に合わせた下ごしらえを
葉、果・花菜類の根の太い物には、十文字の切り目を入れたり、房になっている物は小房に分けます。
根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさの物を選びます。

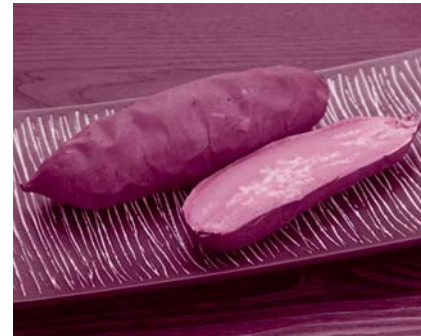
●材料に合ったアク抜きを
ほうれん草などは、加熱後すぐに水に取ります。なすや、カリフラワーなどは、加熱前に薄い塩水や酢水にさらしてアク抜きをします。

●水気を切らずにラップでぴったり包み、テーブルプレートに直接のせて加熱
皿などは使いません。

焼き物

オート調理 スチーム オーブン 黒皿 下段 給水タンク 満水
24蒸し焼きいも ➔P.32

蒸し焼きいも

加熱時間の目安　約59分

テーブルプレートを取り外す

材料
さつまいも(1本約250gのもの)・2～4本

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ さつまいもは皮にフォークで穴をあけるか包丁で切り目を入れる。テーブルプレートを取り外し、黒皿に並べて下段に入れ スチーム調理 24蒸し焼きいも で焼く。
❸ 竹ぐしで刺してみて、通ればでき上がり。

24蒸し焼きいものコツ

●一度に作れる分量は
2～4本です。
細いさつまいも(180g以下)や小さいさつまいも(約130g)は仕上がり調節 弱 で焼きます。

●加熱が足りなかったときは
オーブン 予熱なし 1段 200℃ で様子を見ながら加熱します。➔P.44

オート調理 レンジ オーブン 過熱水蒸気 グリル 焼網 テーブルプレート 給水タンク 満水
33焼き野菜 ➔P.32
加熱時間の目安　約29分

野菜の肉巻き焼き

材料(4人分)
豚バラ薄切り肉（しゃぶしゃぶ用）
………………………………… 300g
かぼちゃ、パプリカ(赤、黄)、ヤーコン、オクラ、水菜、グリーンアスパラ、えのきだけ、山芋などの野菜
………………………………… 約250g
塩、こしょう …………………… 各少々

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ 各野菜を5cm長さの棒状に切り、肉は巻きやすく広げる。
❸ 広げた肉を②のそれぞれの野菜に端から巻き付け塩、こしょうをふっておく。
❹ ③の巻き終わりを下にして焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 過熱水蒸気 33焼き野菜 で焼く。

豚肉と野菜のくし焼き

材料(6くし分)
豚バラかたまり肉 …………… 300g
Ⓐ しょうが汁 …………… 大さじ1
　にんにくみじん切り …… 小1かけ
　酒 ……………………… 大さじ2
　しょうゆ ……………… 大さじ2
　はちみつ ……………… 大さじ1½
ねぎ、オクラ、山芋、ズッキーニ、カボチャ、パプリカ（赤、黄）など合わせて …………………………… 約250g

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ 豚バラかたまり肉をひと口大に切り、Ⓐを合わせた中に1～2時間漬け込む。
❸ ズッキーニ、かぼちゃは薄切りにし、ひと口大に切った他の野菜と②を竹ぐしに刺し焼網に並べ、テーブルプレートに置き 過熱水蒸気 33焼き野菜 で焼く。

野菜のオーブン焼き

材料(4人分)
かぼちゃ、さつまいも、パプリカ（赤、黄）、ヤーコン、ブロッコリー、なす、アスパラガス、エリンギ、トマト、カリフラワーなど合わせて
…………………………… 500g
塩、こしょう …………………… 各少々
オリーブ油、水 …………… 各大さじ1

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ 野菜をひと口大に切り、塩、こしょう、オリーブ油をふっておく。
❸ 焼網の中央に②を並べ、テーブルプレートに置き 過熱水蒸気 33焼き野菜 で焼く。

〔ひとくちメモ〕
・パセリ（みじん切り）、オリーブ油大さじ2、ワインビネガー小さじ2を混ぜてかけると"野菜のマリネ"になります。
・フレンチドレッシング（塩小さじ1、からし小さじ1、こしょう少々、酢大さじ3、サラダ油大さじ6）に、玉ねぎ½個（みじん切り）を混ぜてかけると"ラビゴットソースかけ"になります。

33 焼き野菜のコツ

●分量は
一度に焼ける分量は表示の分量の0.8～1.3倍量です。

●金ぐしは使わない
レンジ加熱のとき、金ぐしと焼網が触れていると火花(スパーク)が出て焦げることがあります。竹ぐしを使ってください。

●加熱が足りないときは
焼網にのせたまま黒皿に移した後、テーブルプレートを取り外し、中段に入れ グリル で様子を見ながら加熱します。➔P.41

●テーブルプレートの汚れが気になるときは
オーブンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。(火花(スパーク)の原因になります)

●加熱後、テーブルプレートを取り外すとき
脂や焼き汁がテーブルプレートにたまることがあります。傾けないようにして取り出してください。

オート調理

過熱水蒸気

レンジ
オーブン
過熱水蒸気
グリル

26鶏のハーブ焼き

→ P.32

焼網
テーブルプレート
給水タンク
満水

鶏のハーブ焼き

加熱時間の目安　約37分

材料（3～4人分）

鶏胸肉またはもも肉（皮つき）……2枚（約500g）
Ⓐ 塩、こしょう……各適量
Ⓐ タイム、ローズマリー、マジョラムなどのハーブ（生または乾燥品）……各少々

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ 鶏肉は、皮にフォークなどで穴をあけ、厚みのあるところには切り目を入れてⒶをまぶす。
❸ ②の皮を上にして焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 過熱水蒸気 26 鶏のハーブ焼き で焼く。

27 鶏のハーブ焼き のコツ

●一度に焼ける分量は1～3枚分です。
●テーブルプレートの汚れが気になるときは、オーブンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。（火花（スパーク）の原因になります）
●加熱が足りなかったときは、焼網にのせたまま黒皿に移した後、テーブルプレートを取り外し、中段に入れ グリル で様子を見ながら加熱します。→ P.41
●加熱後、テーブルプレートを取り外すときは傾けないようにしてください。脂や焼き汁がテーブルプレート上に落ち、たまっていることがあります。
●脂や焼き汁が気になるときは、テーブルプレートにペーパータオルを敷いてから加熱すると、取り外すときに汁がこぼれにくくなります。

オート調理

過熱水蒸気

レンジ
オーブン
過熱水蒸気
グリル

28スペアリブ

→ P.32

焼網
テーブルプレート
給水タンク
満水

スペアリブ

加熱時間の目安　約34分

材料（2人分）

スペアリブ……約400g（4～5本）
塩、こしょう……各少々
Ⓐ トマトケチャップ……小さじ2
Ⓐ ウスターソース……大さじ1
Ⓐ 赤ワイン……大さじ3
Ⓐ しょうゆ……大さじ1
Ⓐ 豆板醤……小さじ¼
Ⓐ にんにく（すりおろす）……小⅓片
Ⓐ 塩……小さじ¼弱
Ⓐ こしょう、ナツメグ……各少々
ピーマン、ブロッコリーなどの野菜……約250g

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ スペアリブは骨にそって⅔ほど切り込みを入れ、塩、こしょうをし、合わせたⒶにつけ、ときどき返しながら冷蔵室で半日以上おく。
❸ ②は骨側を下にして焼網の中央に寄せて並べ、まわりに野菜をのせてテーブルプレートに置き 過熱水蒸気 28スペアリブ で焼き、野菜と共に盛り合わせる。

28 スペアリブ のコツ

●一度に焼ける分量は表示の分量の0.8～1.3倍量です。
●テーブルプレートの汚れが気になるときは、オーブンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。（火花（スパーク）の原因になります）
●加熱が足りなかったときは皿に移し換え レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。→ P.38

焼き物

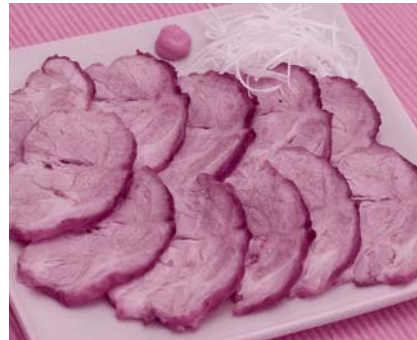
手動調理

オーブン（発酵）

170℃
70～78分

オーブン
（予熱なし）→ P.44

黒皿　中段
給水タンク
空

焼き豚

テーブルプレートを取り外す

材料（3～4人分）

豚肩ロース肉（かたまり）……約500g
Ⓐ しょうが（みじん切り）……1かけ
Ⓐ 長ねぎ（みじん切り）……½本
Ⓐ しょうゆ、酒……各大さじ4
Ⓐ 砂糖、赤みそ……各大さじ½

作りかた

❶ 豚肉は木綿製のたこ糸でしばって形を整え、Ⓐと一緒にポリ袋に入れ、冷蔵室で半日以上おく。

❷ テーブルプレートを取り外し、黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、サラダ油（分量外）を塗ってから、汁気を切った①をのせ中段に入れ オーブン 予熱なし 170℃ 70～78分 焼く。
❸ たこ糸を取って薄く切り、器に盛りつける。

〔ひとくちメモ〕

• 豚肉は直径5～7cmのものを使います。
• 仕上がり具合は、竹ぐしを刺して、透明な肉汁が出れば焼き上がっています。肉汁が赤いときは皿に移し換えてから底面にセットしたテーブルプレートにのせ レンジ 500W で約2分ほど加熱します。
→ P.38

手動調理

オーブン（発酵）

210℃
50～60分

オーブン
（予熱なし）→ P.44

黒皿　中段
給水タンク
空

ローストビーフ

テーブルプレートを取り外す

材料（5～6人分）

牛もも肉（かたまり）……約800g
にんにく（すりおろす）……1片
にんじん、玉ねぎ、セロリ（各薄切り）……各50g
塩、こしょう……各少々
サラダ油……大さじ2

作りかた

❶ 牛肉に塩、こしょうをし、にんにくをすり込み、木綿製のたこ糸でしばって形を整え、サラダ油を全体に塗る。
❷ サラダ油（分量外）を塗った黒皿の中央に寄せて野菜を広げ、上に①をのせる。
❸ テーブルプレートを取り外し、②を中段に入れ オーブン 予熱なし 210℃ 50～60分 焼く。
❹ 十分冷ましてからたこ糸を取って薄く切り、好みの野菜（分量外）とともに器に盛り、グレービーソースを添える。

〔ひとくちメモ〕

• 冷蔵室で十分に冷やしてから切ると切りやすく、うま味もそのまま保てます。

グレービーソース

作りかた

黒皿に残っている加熱後の野菜と肉汁を鍋に移し、スープ（カップ1・固形スープ½個をとく）を加えて煮つめ、ふきんでこし、塩、こしょうをします。

手動調理

オーブン（発酵）

250℃
28～34分

オーブン
（予熱なし）→ P.44

黒皿　中段
給水タンク
空

ハンバーグ

レンジ 加熱後テーブルプレートを取り外す

材料（6個分）

Ⓐ 玉ねぎ（みじん切り）…小1個（約150g）
Ⓐ バター……20g
Ⓑ 合びき肉……450g
Ⓑ パン粉……カップ1
Ⓑ 牛乳……大さじ4½
Ⓑ 卵（ときほぐす）……1½個
Ⓑ 塩……小さじ½
Ⓑ こしょう、ナツメグ……各少々
トマトケチャップ、ウスターソース……各適量

作りかた

❶ 容器にⒶを入れ レンジ 800W 約2分40秒 加熱する。あら熱をとり、Ⓑを加えてよく混ぜ、6等分する。
❷ 手にサラダ油（分量外）をつけ、生地を片手に数回たたきつけて空気を抜き、小判形にして中央をくぼませる。
❸ テーブルプレートを取り外し、黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、②を並べて中段に入れ オーブン 予熱なし 250℃ 28～34分 焼く。

〔ひとくちメモ〕

• スチーム オーブン で焼くときは、給水タンクに満水ラインまで水を入れ、焼き時間を 30～36分 にします。→ P.45

「レンジ加熱の使いかた」 → P.38

焼き物

オート調理

過熱水蒸気　レンジ　オーブン　過熱水蒸気　グリル

焼網　テーブルプレート

27くし焼き

➔ P.32

給水タンク　満水

くし焼き

加熱時間の目安　約37分

材料(4くし分)

牛ロース肉(3cmくらいの角切り)……100g
えび(殻つき)……2尾
いか(ひと口大に切る)……50g
ほたて……2個
にんじん(ひと口大に切り加熱したもの)……小½本(約50g)
玉ねぎ(くし型切り)……½個
ピーマン(半分に切る)……2個
なす(輪切りにして、塩水につける)……1個
生しいたけ……4枚
赤パプリカ、黄パプリカ(ひと口大に切る)……各¼個
塩、こしょう……各少々

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷牛ロース肉は軽く塩、こしょうをし、えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
❸材料を竹ぐしに刺し、全体に塩、こしょうをする。
❹③を焼網に並べ、テーブルプレートに置き 過熱水蒸気 27くし焼き で焼く。

オート調理

過熱水蒸気　レンジ　オーブン　過熱水蒸気　グリル

焼網　テーブルプレート

27くし焼き

➔ P.32

給水タンク　満水

焼きとり

加熱時間の目安　約36分

材料(12くし分)

Ⓐ
鶏もも肉(1枚約250gのもの、ひとくち大に切る)……2枚
長ねぎ(4～5cm長さに切る)……2本
しし唐辛子(種を取る)……12本

Ⓑ
しょうゆ……カップ½
みりん……カップ¼
砂糖……大さじ2～3
サラダ油……大さじ1

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷合わせたⒷの中にⒶを漬け込み、ときどき返しながら、30分～1時間おいて、肉と野菜を交互に竹ぐしに刺しておく。
❸②を焼網に並べ、テーブルプレートに置き 過熱水蒸気 27くし焼き で焼く。

手動調理

オーブン(発酵)　210℃　30～35分

黒皿　下段

オーブン

(予熱なし) ➔ P.44

給水タンク　空

ほたて貝ときのこホイル焼き

テーブルプレートを取り出す

材料(4個分)

ほたて貝……8個
大正えび(尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る)……4尾
生しいたけ……4枚
しめじ(小房に分ける)……1パック
えのきだけ(小房に分ける)……1袋
バター……20g
酒……大さじ1½
塩,こしょう,レモン汁……各少々

作りかた

❶ ほたて貝は塩水で洗って水気を切り、塩、こしょうをする。
❷ 25×25cmの大きさに切ったアルミホイル4枚に薄くバター(分量外)を塗る。
❸ ②に①、えび、しいたけ、しめじ、えのきだけをそれぞれ分け入れ、塩、こしょうをしてレモン汁、酒をふり、バターを散らす。
❹テーブルプレートを取り外した後、アルミホイルの口を閉じて、黒皿に並べ、下段に入れ オーブン 予熱なし 210℃ 30～35分 で焼く。

27くし焼きのコツ

●**分量は**
1回に焼ける分量はくし焼きは2～6くし、焼きとりは6～12くし、豚肉と野菜のくし焼きは4～6くしです。

●**金ぐしは使わない**
レンジ加熱のとき、金ぐしと焼網が触れていると火花(スパーク)が出て焦げることがあります。長めの竹ぐしを使ってください。

●**テーブルプレートのよごれが気になるときは**
オーブンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。(火花(スパーク)の原因)

●**加熱が足りなかったときは**
焼網にのせたまま黒皿に移した後、テーブルプレートを取り外し、グリル で様子を見ながら焼きます。
➔ P.41

オート調理

レンジ　オーブン　過熱水蒸気　グリル

焼網　テーブルプレート

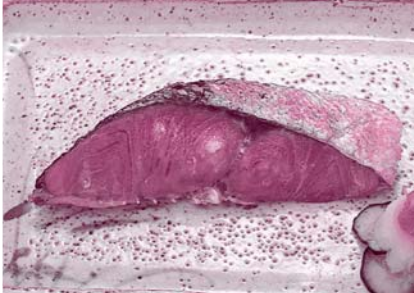
34焼き魚

➔ P.32

給水タンク　満水

塩ざけ

仕上がり調節 強

加熱時間の目安　約37分

材料(4切れ分)

生ざけの切り身(甘塩・1切れ約80gのもの)……4切れ

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ 盛りつけたときに上になる方を上にして焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き、過熱水蒸気 34焼き魚 仕上がり調節 強 で焼く。

〔ひとくちメモ〕
• 生ざけ(1切れ約100gのもの・4切れ)に塩をふってから焼くときは、焼網に並べ黒皿にのせ、テーブルプレートを取り外し、中段に入れ グリル で様子を見ながら加熱します。➔ P.41

ぶりの照り焼き

加熱時間の目安　約32分

材料・作りかた

ぶり､まぐろ､さわら(1切れ約100gのもの･各4切れ)は、たれ(しょうゆ、みりん各カップ¼)に約30分ほど漬けてから 塩ざけを参照し 過熱水蒸気 34焼き魚 で焼く。

さばのごま焼

加熱時間の目安　約31分

材料(8個分)

さばの切り身(3枚におろしたものを4つに切る)……2枚(約300g)

Ⓐ
しょうゆ……大さじ2
酒……大さじ1
砂糖……大さじ½
しょうが(すりおろしたもの)……小さじ1

白ごま(粗くきざむ)……適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ さばは、合わせたⒶに15分以上漬けて下味をつける。
❸②の汁気を軽く切り、白ごまを全体にまぶす。
❹皮を上にして焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 過熱水蒸気 34焼き魚 で焼き、仕上げに青のり粉(分量外)をふる。

〔ひとくちメモ〕
• さばは、あじに換えてもよいでしょう。その場合仕上がり調節を 弱 にします。

あじのみりん風味

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安　約28分

材料(8個分)

あじ(3枚におろしたもの)……8枚(約360g)

つけ汁

Ⓐ
しょうゆ……大さじ2
砂糖……大さじ2½
酒……大さじ1
みりん……カップ¼

白ごま……適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷あじは、合わせたⒶに30分以上つけて下味をつける。
❸ペーパータオルで汁気をふき取り、皮を上にして焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 過熱水蒸気 34焼き魚 仕上がり調節 弱 で焼き、仕上げにごまをふる。

〔ひとくちメモ〕
• あじは、さばに代えてもよいでしょう。その場合仕上がり調節を 中 にします。

34 焼き魚のコツ

●**分量は**
切り身は2～4切れ(160～400g)まで焼けます。

●**1切れが70g以下のときは**
2切れ以上とし、仕上がり調節 弱 で様子を見ながら加熱します。

●**並べかたは**
焼網の中央に寄せて並べます。

●**加熱直後にドアを開けるときは**
油の飛び散りなどに注意し静かに開けてください。

●**手動調理の スチーム グリル で焼くときは**
テーブルプレートを取り外し､給水タンクに満水ラインまで水を入れて、焼網に並べ黒皿にのせ、中段に入れ スチーム グリル で様子を見ながら加熱します。
➔ P.45

●**加熱が足りないときは**
焼網にのせたまま黒皿に移した後、テーブルプレートを取り外し、中段に入れ グリル で様子を見ながら加熱します。
➔ P.41

揚げ物

オート調理		
過熱水蒸気		焼網 テーブルプレート
29鶏のから揚げ 30 えびフライ 31 ヒレカツ 32オーブン天ぷら	レンジ オーブン 過熱水蒸気 グリル	給水タンク
➔ P.32		満水

鶏のから揚げ

加熱時間の目安　約35分

材料（12個分）

鶏もも肉（1枚約250gのもの）…… 2枚
Ⓐ
- しょうゆ ………………… 大さじ2
- 酒 ………………………… 大さじ1½
- しょうが（すりおろしたもの）… 小さじ1½
- にんにく（すりおろしたもの）… 小さじ1½
- こしょう ………………… 少々

片栗粉 ……………………… 大さじ1½

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ 鶏肉は1枚を6等分してⒶに漬け込み、15分以上おく。
❸ ②の汁気をかるく切っておき、ポリ袋に片栗粉を入れ、そこへ鶏肉を加えてもみこむようにしてまぶす。
❹ ③は余分な片栗粉をたたいて落とし、皮を上にして焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 過熱水蒸気 29 鶏のから揚げ で加熱する。

29鶏のから揚げ のコツ

●**分量は**
表示の分量の0.8～1.3倍量です。
●**片栗粉の量は**
油を使わないので少量にします。
たくさんまぶすと、粉が残る仕上がりになります。
●**骨付きの鶏肉は**
仕上がり調節を 強 にします。
●**テーブルプレートの汚れが気になるときは**
オーブンシートを敷きます。アルミホイルは使わないでください。
（火花（スパーク）の原因になります）
●**加熱が足りなかったときは**
焼網にのせたまま黒皿に移した後、テーブルプレートを取り外し、中段に入れ グリル で様子を見ながら加熱します。➔ P.41

ヘルシー天ぷら
（きす・かぼちゃ・さつまいも・れんこん の天ぷら）

加熱時間の目安　約29分

材料（10個分）

きす（開いたもの）……… 4枚（約100g）
かぼちゃ、さつまいも、れんこんの薄切り
…………………… 各2枚（約150g）
小麦粉（薄力粉）…………… 大さじ1強
卵（ときほぐす）…………………… ½個
天かす ……………………… 約60g

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ 天かすをビニール袋に入れ、めん棒で細かく砕く。
❸ きす、野菜に小麦粉、卵、②の順につける。
❹ きすは皮を上にして、それぞれ焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 過熱水蒸気 32オーブン天ぷら で加熱する。

32オーブン天ぷら のコツ

●**一度に作れる分量は**
表示の分量の0.8～1.3倍量です。
●**加熱が足りなかったときは**
焼網にのせたまま黒皿に移した後、テーブルプレートを取り外し、下段に入れ、オーブン 予熱なし 180℃ で様子を見ながら加熱します。
➔ P.44
●**冷めた天ぷらのあたためは**
スチーム調理 15天ぷらあたため であたためます。
●**油は使わない**
衣は天かすを使います。
●**材料は**
きすの換わりにえび、いか、あなごなどの魚介類でも作れます。
●**材料の大きさ、厚さはそろえて**
大きさは同じくらいのものを使います。かぼちゃやさつまいもなどの野菜は、5mmくらいの厚さに切ります。

ヒレカツ

加熱時間の目安　約43分

材料（16個分）

豚ヒレ肉（かたまり）…………… 400g
塩、こしょう ………………… 各少々
煎りパン粉（パン粉60g、オリーブ油大さじ1強で作る）……………………… 適量
小麦粉（薄力粉）…………… 大さじ2強
卵（ときほぐす）…………………… 1個

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ 豚ヒレ肉は16等分に切り、塩、こしょうをする。
❸ ②に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
❹ ③を焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 過熱水蒸気 31ヒレカツ で加熱する。

31ヒレカツ のコツ

●**一度に作れる分量は**
表示の分量の0.8～1.3倍量です。
●**加熱が足りなかったときは**
焼網にのせたまま黒皿に移した後、テーブルプレートを取り外し、下段に入れ、オーブン 予熱なし 210℃ で様子を見ながら加熱します。
➔ P.44
●**冷めたヒレカツのあたためは**
スチーム調理 15天ぷらあたため であたためます。

煎りパン粉の作りかた

フライパンにパン粉とオリーブ油を入れ、中火で煎ります。焦がさないように途中でこまめにゆすって煎る。

えびフライ

加熱時間の目安　約29分

材料（12本分）

大正えび（またはブラックタイガー）
……………………………… 12尾
小麦粉（薄力粉）……………… 大さじ2
卵（ときほぐす）…………………… 1個
塩、こしょう ………………… 各少々
Ⓐ
- 煎りパン粉（パン粉60g、オリーブ油またはひまわり油大さじ1強で作る）……… 適量
- パセリ（みじん切り）………… 少々

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。Ⓐは合わせておく。
❸ えびに塩、こしょうをし、小麦粉、卵、Ⓐの順につける。
❹ ③を焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 過熱水蒸気 30えびフライ で加熱する。

30えびフライ のコツ

●**一度に作れる分量は**
表示の分量の0.8～1.3倍量です。
●**加熱が足りなかったときは**
焼網にのせたまま黒皿に移した後、テーブルプレートを取り外し、下段に入れ、オーブン 予熱なし 210℃ で様子を見ながら加熱します。
➔ P.44
●**冷めたえびフライのあたためは**
スチーム調理 15天ぷらあたため であたためます。➔ P.31

塩釜焼き

オート調理		
スチーム調理	スチーム オーブン	黒皿　下段
23たいの塩釜焼き		給水タンク
➔ P.32		満水

テーブルプレートを取り外す

たいの塩釜焼き

加熱時間の目安　約40分

材料（1尾分）

たい（1尾約400gのもの）……… 1尾
Ⓐ
- 塩 ……………………………… 500g
- 卵白 …………………………… 1個分
- 白ワイン ……………………… 大さじ2
- レモンの皮（すりおろし）‥ ½個分

Ⓑ
- レモンの皮（包丁で厚くむく）
………………………… ½個分
- にんにく（半分に切る）……… 1片
- タイム、ローズマリー（生）
……………………………… 各1枚

オリーブ油、レモン汁 ……… 各少々

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷魚はうろこ、内臓、えらを取って水洗いし、水気を切ってからお腹にⒷを詰める。
❸ボウルにⒶを入れてよく混ぜる。
❹テーブルプレートを取り外した後、黒皿にオーブンシートを敷き、②をのせ、その上に③をかぶせ手でしっかり押さえ、下段に入れ、スチーム調理 23たいの塩釜焼き で加熱する。
❺フォークなどで釜を割り、お好みでレモン汁とオリーブ油をふる。

23たいの塩釜焼き のコツ

●**一度に焼ける分量は**
たいは1尾（約400g）、牛肉は約300～500gです。
●**加熱が足りなかったときは**
オーブン 予熱なし 200℃ で様子を見ながら加熱します。➔ P.44
●**オーブンシートを敷いて**
オーブンシートは黒皿の汚れや身のくっつきを防ぐために敷きます。

牛肉の塩釜焼き

加熱時間の目安　約40分

材料（3～4人分）

牛もも肉（直径約6cmかたまり）
……………………………… 500g
塩、こしょう ………………… 適量
サラダ油 ……………………… 適量
Ⓐ
- 塩 ……………………………… 500g
- 卵白 …………………………… 1個分
- 白ワイン ……………………… 大さじ2

セロリ（薄切り）………………… 1本
じゃがいも ………… 2個（約200g）
Ⓑ
- 赤ワイン ……………………… 大さじ2
- バルサミコ酢 ………………… 大さじ2
- しょうゆ ……………………… 大さじ1

クレソン ……………………… 適量

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップで包み 9根菜 仕上がり調節 弱 で加熱しラップを取ってあら熱をとる。肉は塩、こしょうをしておく。
❸ボウルにⒶを入れてよく混ぜる。
❹テーブルプレートを取り外し、黒皿にオーブンシートを敷き、セロリを広げてのせる。
❺④の上に②をのせて、③をかぶせ手でしっかり押さえ、下段に入れ、スチーム調理 23たいの塩釜焼き で加熱する。
❻加熱後20分程度おいて肉汁を落ちつかせ、フォークなどで釜を割って肉を切り分けてじゃがいもとクレソンを盛りつけ、Ⓑをかける。

いため物

オート調理
飲み物・デイリー　レンジ
13焼きそば
➔ P.32
テーブルプレート
給水タンク
空

焼きそば

加熱時間の目安　約6分

材料(1～2人分)
焼きそば用めん(ソース付き)……… 1袋
野菜ミックス　(約250gのもの) … 1袋
豚薄切り肉 (ひと口大に切る)…… 50g
塩、こしょう ……………………… 各少々

作りかた
❶ 深めの皿にめん、豚肉、野菜ミックスの半量を順に入れ、ソース、塩、こしょうをかけ、残りの野菜をのせてラップをする。
❷ 飲み物・デイリー 13焼きそば で加熱し、かき混ぜる。

13 焼きそば のコツ

●**分量は**
表示の分量です。この分量以外はオート調理できません。
●**容器は**
少し深さのある陶磁器や耐熱性の皿を使います。
●**軽くラップをして**
耐熱温度が140℃以上のものを使います。
●**加熱が足りなかったときは**
レンジ 500W で､様子を見ながら加熱します。➔ P.38

ゴーヤーチャンプル

加熱時間の目安　約6分

材料(2～3人分)
ゴーヤー(にがうり)…1本(約200g)
赤ピーマン(種を取り､タテに細切り)
……………………½個(約50g)
豚バラ肉 (薄切り､ひと口大に切る)…… 50g
木綿豆腐 ……………………………½丁
卵 …………………………………… 1個
Ⓐ しょうゆ …………………… 小さじ1
Ⓐ 塩 …………………………… 小さじ⅓
Ⓐ 酒 …………………………… 大さじ1
Ⓐ 砂糖 ………………………… 小さじ1
Ⓐ 鶏がらスープ (顆粒) …… 小さじ1
Ⓐ 片栗粉 ……………………… 小さじ½

作りかた
❶ ゴーヤーはタテ半分に切り、種とワタを取り5mm幅の薄切りにして、軽く塩をふり（分量外）、しんなりするまでしばらく置いた後、もみ洗いし、水気を切っておく。
❷木綿豆腐は皿にのせ、おおいをしないで レンジ 800W 約1分50秒 加熱し、ふきんなどで水気をふき取り、水きりしておく。
❸卵は耐熱コップに割り入れ、箸でよくかきまぜ、レンジ 500W 40秒～1分 加熱し、いり卵にしておく。
❹深めの皿に①と手でくずした②、赤ピーマン、豚肉、合わせたⒶを入れて軽くまぜ、ラップをする。
❺ 飲み物・デイリー 13焼きそば で加熱し、最後に③を加えてかき混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」 ➔ P.38

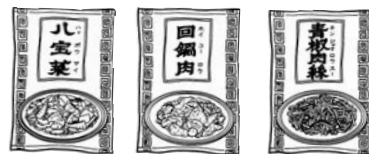
牛肉とピーマンの細切りいため(チンジャオロウスー)

加熱時間の目安　約5分

材料(2～3人分)
牛もも肉(細切り) ………………150g
Ⓐ ピーマン(種を取り､タテに細切り)… 4個
Ⓐ ゆでたけのこ(細切り) ……… 50g
Ⓑ しょうゆ ………………… 小さじ1
Ⓑ オイスターソース …… 大さじ1
Ⓑ 酒 ………………………… 大さじ1
Ⓑ 砂糖 ……………………… 小さじ1
Ⓑ 鶏がらスープ(顆粒) …… 小さじ1
Ⓑ 片栗粉 …………………… 小さじ1

作りかた
❶牛もも肉に軽く塩、こしょうをし、片栗粉小さじ１（分量外）をふり、よくまぶしておく。
❷深めの皿に①とⒶ､合わせたⒷを入れて軽く混ぜ、ラップをする。
❸ 飲み物・デイリー 13焼きそば で加熱し、かき混ぜる。

〔ひとくちメモ〕
● Ⓑの代わりに市販のチンジャオロウスーの素（液状のもの約½袋）を使ってもよいでしょう。
● 牛もも肉の代わりに、豚肉を使ってもよいでしょう。
● 切った野菜は、しっかり水切りしておくとよいでしょう。

市販の合わせ調味料も使えます。

手作りの調味料の代わりに、市販の中華合わせ調味料を使うと、より簡単に炒めものが出来ます。

● 掲載している食品のパッケージイラストは参考例です。

豚肉の蒸し物

オート調理
スチーム オーブン
25豚肉の蒸し物
➔ P.32
黒皿　中段
給水タンク
満水

テーブルプレートを取り外す

豚肉と野菜の蒸し物

加熱時間の目安　約35分

材料(3～4人分)
豚バラ肉(薄切り) ……………………300g
塩、こしょう…………………………各少々
Ⓐ しょうが汁 …………………小さじ1
Ⓐ 酒 ……………………………大さじ3
Ⓐ しょうゆ ……………………小さじ1
白菜(幅5～6cmのざく切りにする) ‥300g
人参(ピーラーで薄切りにする)………小½本
生しいたけ(じくを取り、半分に切る) ‥4枚
Ⓑ しょうゆ ……………………大さじ1
Ⓑ 黒酢 …………………………大さじ½
Ⓑ すりごま………………………少々

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷豚バラ肉は軽く塩、こしょうをしてⒶをもみこむ。
❸黒皿に、アルミホイルまたはオーブンシートを敷き、野菜を広げてのせ平らにする。
❹テーブルプレートを取り外し、③の上に②を広げてのせ、中段に入れ、 スチーム調理 25豚肉の蒸し物 で加熱する。
❺皿に盛り、合わせたⒷを添える。

白身魚の蒸し物

加熱時間の目安　約35分

材料(2～3人分)
たら(切り身) ……………………………3切れ
塩、こしょう…………………………各少々
ベーコン ………………………………3枚
プチトマト(へたをとり、半分に切る) ‥3個
ズッキーニ(半月切りにする) …………6枚
黄色パプリカ(四角く6等分する)………¼個
Ⓐ 白ワイン ……………………大さじ2
Ⓐ スープ(水カップ1に対し、固形スープ½個をとく) ………大さじ2
ホワイトソース(➔ P.76 作りかたを参照して作る) ………………………カップ1

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷たらは両面に軽く塩、こしょうをし、半分の長さに切る。
❸ベーコンの幅を半分に切って細長い帯状にし、②を巻く。
❹③の上に黄色パプリカ、ズッキーニ、プチトマトの順にのせ、楊枝で上から止める。
❺テーブルプレートを取り外し、黒皿に、アルミホイルまたはオーブンシートを敷き、④をのせ混ぜ合わせたⒶを全体にかけ、中段に入れ スチーム調理 25豚肉の蒸し物 で加熱する。
❻皿に盛り､ホワイトソースをかける。

キャベツの皮シューマイ

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安　約27分

材料(15個分)
キャベツ ………………約3枚(約150g)
豚ひき肉……………………………130g
Ⓐ しょうが汁……………………適量
Ⓐ 水 ……………………………大さじ1
Ⓐ 塩………………………………少々
Ⓐ しょうゆ ……………………小さじ1
Ⓐ 片栗粉 ………………………大さじ1
コーン……………………………15粒
しょうゆ、酢、とき辛子…………各適量

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷キャベツは芯の部分と葉先を交互に重ねてラップで包み 飲み物・デイリー 8葉・果菜 で加熱し、芯の部分をさけて6cm角に切り取って15枚用意し残りはみじん切りにする。
❸豚ひき肉はⒶの材料と②のきざんだキャベツを加え､よく混ぜ合わせる。
❹四角に切ったキャベツに③のたねをのせて、シューマイを作る要領で包み、上にコーンをのせる。
❺テーブルプレートを取り外し、黒皿に、アルミホイルまたはオーブンシートを敷き、④を並べ中段に入れ、 スチーム調理 25豚肉の蒸し物 仕上がり調節 弱 で加熱する。
❻皿に盛り、しょうゆ、酢、好みでとき辛子を添える。

25豚肉の蒸し物 のコツ

●**一度に作れる分量は**
豚肉と野菜の蒸し物は、2～4人分です。2人分のときは、仕上がり調節 やや弱 にします。白身魚の蒸し物は、1～3人分です。１人分のときは、 仕上がり調節 やや弱 にします。
キャベツの皮シューマイは表示の分量の0.8～1.3倍量です。

●**加熱が足りなかったときは**
皿に移し換えラップをして レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。➔ P.38

●**｢給水｣表示が出たときは**
給水タンクに満水ラインまで水を入れます。➔ P.17、57

蒸し物

オート調理

スチーム調理　スチーム　レンジ　オーブン

テーブルプレート

17茶わん蒸し

給水タンク　満水

➔ P.32

茶わん蒸し

加熱時間の目安　約33分

材料(4人分)

卵 ……………………2個(約100mL)

Ⓐ だし汁 ………… 350～400mL
　しょうゆ、塩 ………各小さじ½
　みりん ……………………小さじ1

鶏肉(そぎ切り) ……………………約40g
酒 ……………………………………少々
えび(殻つき) …………小4尾(約40g)
かまぼこ(薄切り) …………………… 8枚
干ししいたけ(もどして石づきを取り、そぎ切り) ……………… 2枚(8切れ)
ゆでぎんなん ……………………… 8個
三つ葉 ……………………………… 適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ ボウルに卵を割り入れてよくときほぐし、Ⓐを加えて混ぜ、裏ごしする。
❸ 鶏肉は酒をふりかけておく。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
❹ 深めの容器に③を入れてラップまたはふたをして レンジ 200W 2～3分 加熱する。➔ P.38
❺ 茶わん蒸し容器に三つ葉以外の具を盛り込み、②を4等分して注ぎ入れ、さっとかき混ぜ、共ぶたをする。
❻ ⑤をテーブルプレートに茶わん蒸しの置きかたの図を参照して並べ スチーム調理 17茶わん蒸し で加熱し、加熱後、加熱室から出して三つ葉をのせ、ふたをして約5分ほど蒸らす。

「レンジ加熱の使いかた」➔ P.38

手作り豆腐

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安　約28分

材料(4人分)

豆乳(成分無調整・大豆固形成分10%以上のもの) …………………… 500mL
にがり …………………… 30～40mL
あん
　だし汁 …………………… カップ½
　みりん …………………… 小さじ½
　しょうゆ ………………… 小さじ1
　塩 ……………………………… 少々
片栗粉(小さじ1の水で溶く) ‥ 小さじ1
しょうが(すりおろす) ………… 適量
あさつき(小口切り) …………… 適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ ボウルに豆乳とにがりを入れよく混ぜる。
❸ 茶わん蒸し容器に②を4等分して注ぎ入れ、共ぶたをする。
❹ ③をテーブルプレートに茶わん蒸しの置きかたの図を参照して並べ スチーム調理 17茶わん蒸し 仕上がり調節 弱 で加熱する。
❺ 小さめの鍋にあんの材料を入れて煮立て、水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
❻ ④に⑤のあんをかけ、おろししょうが、あさつきをのせる。

〔ひとくちメモ〕
- でき上がりの豆腐の固さは、豆乳の温度やにがりの種類、量によって変わります。
- にがりの量は、食品メーカーの指示に従い調整します。
- あんの換わりに、湯豆腐用のたれをかけてもよいでしょう。

17茶わん蒸しのコツ

●分量は
1～6個まで作れます。

●容器は
直径が8㎝くらいのふたつきのものでふたを含めた重量が約200g前後のものが適してます。

●加熱する前の温度は
20～25℃にします。
低いときは、仕上がり調節を 強 に、高いときは 弱 にします。

●卵液は器の七分目くらいまで

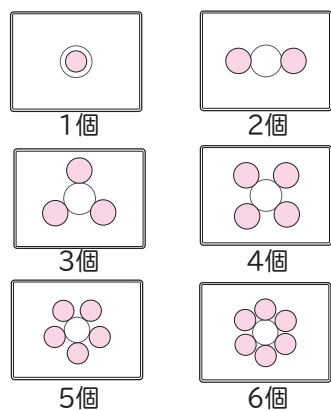
●容器の置きかたは
2個以上はテーブルプレート中央の円の周囲に等間隔に離して並べます。(上から見た図)

1個

2個

3個　4個

5個

6個

●加熱室は冷ましてから
オーブン、グリル、36脱臭 使用後で、加熱室が熱いと上手に仕上がりません。

●取り出すときは注意する
容器は熱くなっています。お手持ちのオーブン用手袋や乾いたふきんなどを用いて、気をつけて出してください。

●加熱が足りなかったときは
レンジ 200W で、様子を見ながら加熱します。➔ P.38

手動調理

スチーム　レンジ(発酵)

(冷蔵は) 1分30秒～2分
(冷凍は) 2～3分

スチーム　レンジ

テーブルプレート

給水タンク　満水

➔ P.45

中華まんのあたため

材料

中華まん ……(1個約100gのもの) ……………………………………… 1個

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ 中華まんは底の紙以外の包装を外して平らな皿の中央に並べ、テーブルプレートに置く。
❸ 冷蔵中華まんは スチーム レンジ 1分30秒～2分 で加熱する。冷凍中華まんは スチーム レンジ 2～3分 加熱する。

「スチーム・レンジ加熱の使いかた」
➔ P.45

中華まんのあたためのコツ

●冷凍の中華まんは
食品メーカーや保存状態、形状によってうまく加熱されない場合があります。

●加熱前の状態がかたいときは
加熱前に水をくぐらせたり、霧を吹いてから加熱してください。

●あんまんは
肉まんより加熱時間をひかえめにします。

●おおいはしない
ラップなどのおおいはしません。

手動調理

レンジ(発酵)　200W　5～6分

テーブルプレート

レンジ

給水タンク　空

➔ P.38

簡単肉まん

材料(6個分)

簡単パンの生地
(材料・作りかた ➔ P.88) …… 1回分
冷凍シューマイ(室温にもどしておく) …… 6個

作りかた

❶ 簡単パン 作りかた ①～⑧を参照して生地を作り、一次発酵、ガス抜きをし、6個(1個約45g)に切り分けて丸める。
❷ 生地を丸くのばしてシューマイを包み、口をしっかり止める。
❸ 深めの皿に2個を並べて霧を吹き、ラップをする。
❹ テーブルプレートの中央に置き レンジ 200W 5～6分 加熱します。加熱後はすぐにラップを外し、残りも同様に加熱する。

〔ひとくちメモ〕
- まんじゅうの閉じ口はしっかり止めます。
- シューマイを冷凍のミートボールなどに換えてもよいでしょう。

「レンジ加熱の使いかた」➔ P.38

ごはん物

手動調理

レンジ(発酵) レンジ 800W 約8分 (リレー加熱) 200W 25~30分 ➔P.40

テーブルプレート 給水タンク 空

ごはん(炊飯)

材料(4人分)
米 ……………………カップ2(320g)
水 …………………… 440~480mL

作りかた
❶米は洗い、ざるにあげて水気を切り容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、約1時間つけて吸水させる。
❷ レンジ800W 約8分 レンジ200W 20~25分 リレー加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。

「リレー加熱の使いかた」➔P.40

手動調理

レンジ(発酵) レンジ 800W 約7分 (リレー加熱) 200W 30~35分 ➔P.40

テーブルプレート 給水タンク 空

おかゆ(白がゆ)

材料(4人分)
米 ……………………カップ½(80g)
水 …………………… 500~600mL
塩 …………………………………… 少々

作りかた
❶ 米は洗い、ざるにあげて水気を切り、深めの容器に入れて分量の水を加え、ふたをして、30分以上つけて吸水させる。
❷ レンジ800W 約7分、レンジ200W 30~35分 リレー加熱し、塩を加える。

「リレー加熱の使いかた」➔P.40

手動調理

レンジ(発酵) レンジ 600W 約15分 ➔P.38

テーブルプレート 給水タンク 空

赤 飯(おこわ)

材料(4人分)
もち米 ……………カップ2(320g)
ゆでささげ(乾燥豆約40g) …… 約80g
ささげのゆで汁・水 …… 280~320mL
ごま塩 ……………………………… 少々

作りかた
❶もち米は洗い、ざるにあげて水気を切り、容器に入れて分量の水を加え、約1時間つけて吸水させる。
❷ささげを加えてかき混ぜ、ふたをして レンジ600W 約15分 加熱し、残り時間4~5分でかき混ぜ、再び加熱してかき混ぜる。
❸器に盛り、ごま塩を添える。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.38

〔ひとくちメモ〕
- ささげの量は好みで加減します。
- 赤飯の色の濃淡は、ささげのゆで汁の量で加減します。

ごはん、おかゆのコツ (リレー加熱の使いかたは ➔P.40)

●大きくて深めの容器で
ふきこぼれないようにします。市販の煮込容器を使うと便利です。

●米は吸水させる
ごはんのとき、炊く前に分量の水に1時間ほどつけ、十分吸水させます。

●ごはんの水の量と加熱時間 (1mL=1cc)

米の量	水の量	レンジ800W →(リレー加熱)→ レンジ200W	
カップ1(160g)	240~260mL	約 5 分	約 17 分
カップ3(480g)	640~700mL	約 10 分	約 32 分

●おかゆの水の量と加熱時間 (1mL=1cc)

米の量	水の量	レンジ800W →(リレー加熱)→ レンジ200W	
カップ ¼(40g)	300mL	約3分30秒	約 30 分

赤飯のコツ

●米は吸水させる
炊く前に分量の水に1時間ほどつけ、十分吸水させます。

●加熱途中でかき混ぜる
むらなく上手に炊けます。そのタイミングは加熱時間の⅔くらいです。

●水の量と加熱時間 (1mL=1cc)

米の量	水の量	加熱時間 レンジ600W
カップ1(160g)	160~180mL	7~9分
カップ3(480g)	460~480mL	15~19分

朝食メニュー

手動調理

レンジ(発酵) レンジ 200W 2~3分 ➔P.38

テーブルプレート 給水タンク 空

ベーコンエッグ

材料(1個分)
卵 ………………………………………1個
ベーコン(1cm角に切る) ………… ⅓枚
玉ねぎ(薄切り) ……………………… 少々

作りかた
玉ねぎを器に敷いて卵を割り入れ、卵黄膜を竹ぐしで2~3か所つき刺して穴を開け、ベーコンを散らします。ラップまたはふたをして レンジ200W 2~3分 加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.38

〔ひとくちメモ〕
- 器はココット型が最適ですが、ない場合は、深めの小さな器にラップまたはふたをして使ってください。

⚠ 警告

卵を レンジ800W、レンジ600W、レンジ500W で加熱しない。(破裂するおそれがあります) レンジ200W で加熱する。
ときほぐさない卵を、卵だけで加熱しない。加熱直後、卵黄を竹ぐしなどでつき刺さないでください。破裂することがあります。
- レンジ200W でも加熱し過ぎると破裂することがあります。

手動調理

レンジ(発酵) レンジ 500W 40秒~1分 ➔P.38

テーブルプレート 給水タンク 空

いり卵

材料(1個分)
卵 …………………………………1個
Ⓐ 砂糖 …………………… 小さじ½
　 塩 …………………………… 少々

作りかた
❶ 耐熱コップに卵を割り入れ、Ⓐを加えて箸でよくかき混ぜる。
❷ レンジ500W 40秒~1分 加熱し、途中ふくらんできたら手早くかき混ぜ、再び加熱する。

手動調理

レンジ(発酵) スチーム スチーム レンジ 4~5分 ➔P.45

テーブルプレート 給水タンク 満水

コロッケ丼

材料(丼1個分)
ごはん ……………………………… 200g
キャベツのせん切り ……………… 40g
揚げたコロッケ(1個約60g) …… 2個

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ 丼にごはんを入れ、上にキャベツを広げ、コロッケをのせる。
❸ スチーム レンジ 4~5分 で加熱し、好みのソース(分量外)をかける。

〔ひとくちメモ〕
- 80~100gのコロッケのときは半分に切ります。

手動調理

レンジ(発酵) レンジ 800W 1分40秒~2分40秒 ➔P.38

テーブルプレート 給水タンク 空

ウィンナーソーセージのベーコン巻き

材料(12個分)
ベーコン(半分に切る) … 6枚(約100g)
ウインナーソーセージ … 6本(約100g)

作りかた
❶ ウインナーソーセージは切り目を入れるか、フォークや竹串で穴をあけ、半分に切る。
❷ ウインナーソーセージをベーコンで巻き、楊枝で止めて皿に並べ レンジ 800W 1分40秒~2分40秒 加熱する。

〔ひとくちメモ〕
- ベーコンの脂が気になるときは、加熱後、ペーパータオルなどで取るとよいでしょう。

手動調理

レンジ(発酵) レンジ 200W 2~3分 ➔P.38

テーブルプレート 給水タンク 空

たらこ

材料
たらこ ……………1腹 (70~80g)

作りかた
❶ たらこは軽くラップで包み、テーブルプレートに置く。
❷ レンジ200W 2~3分 加熱し、途中上下を返して加熱する。

〔ひとくちメモ〕
- 身がはじけず、きれいに仕上がります。

グラタン・ピザ

オート調理
飲み物デイリー　レンジ　オーブン　グリル
11グラタン
→ P.32
焼網
テーブルプレート
給水タンク
空

マカロニグラタン

加熱時間の目安　約24分

材料(4人分)
マカロニ……………………………80g
Ⓐ
- 鶏もも肉(1cm角切り)…….100g
- 大正えび(尾と殻を取り､背わたを取って半分に切る)……8尾(約100g)
- 玉ねぎ(薄切り)….½個(約100g)
- マッシュルーム缶(スライス)……………………小1缶(約50g)
- バター………………………… 25g
- 塩、こしょう ……………… 各少々

ホワイトソース ……………… カップ3
ナチュラルチーズ(細かくきざんだものまたは粉チーズを適量)……… 80g

作りかた
❶ マカロニはゆでてざるにあげ、サラダ油(分量外)をまぶす。
❷ 深めの容器にⒶを入れ レンジ 800W 約4分 加熱し、マカロニと合わせる。
❸ ②にホワイトソースの半量を加えてあえる。
❹ バター(分量外)を塗ったグラタン皿に③を分け入れ、残りのホワイトソースを全体にかけ、上にチーズを散らす。
❺ ④ を焼網に並べ、テーブルプレートに置き 飲み物・デイリー 11グラタン で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.38

⚠ 注意
具によっては飛び散ることがある。
いかを使うときは全体に切れ目を入れ、マッシュルームは切ったものを使ってください。

市販の冷凍グラタン

● 冷凍グラタン(1個・約240g)は、手動調理で焼く。
アルミケース皿のまま(1～4皿まで)、黒皿に下図のように並べて、テーブルプレートを取り外し、中段 に入れ オーブン 予熱なし 210℃ 35～45分 焼く。
→ P.44

4皿は中央に寄せる。
3皿は中央に寄せる。
2皿は中央に寄せる。
1皿は中央に置く。

※アルミケース皿のふちを折り上げて焼くと、ふきこぼれが防げます。

※レンジ用のプラスチック製容器のものでは焼けません。
(容器変形の原因になります。)
※焼網に並べて 11グラタン で焼かないでください。
(火花(スパーク)の原因になります。)

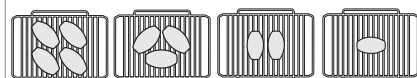
ホワイトソース

作りかた
❶ 深めの容器に小麦粉とバターを入れ レンジ 600W で加熱して泡立て器でよく混ぜる。
❷ 牛乳を少しずつ加えながらのばし レンジ 600W で途中かき混ぜながら加熱する。

分量		カップ1	カップ2	カップ3
材料	牛乳	200mL	400mL	600mL
	小麦粉(薄力粉)	20g	30g	40g
	バター	30g	40g	50g
	塩､こしょう	各少々	各少々	各少々
作りかた❶	小麦粉、バターを加熱 レンジ 600W	約1分10秒	約1分40秒	約2分10秒
作りかた❷	牛乳を加えて加熱 レンジ 600W	2～4分	5～7分	9～11分

「レンジ加熱の使いかた」 → P.38

11グラタン のコツ

●分量は
1～4皿まで焼けます。また数人分を大きな皿にまとめて焼くこともできます。
●容器は
金属製の容器は使わない。
耐熱性の陶器・磁器か耐熱性ガラスのグラタン皿を使ってください。
●焼くときの皿の置きかたは
焼網にグラタン皿を図の様に並べ、加熱室底面にセットしたテーブルプレートに置きます。

4皿は中央に寄せる。　3皿は中央に寄せる。　2皿は中央に寄せる。　1皿は中央に置く。

●冷凍グラタンは 11グラタン では焼けません。

●焼く前に冷めてしまったら
具やソースがあたたかいうちに焼きます。焼く前に冷めてしまったら、レンジ 500W で人肌くらい(約40℃)にあたためてから焼きます。→ P.38
●具の状態によって焼き色が違う
ホワイトソースのかたさやチーズの種類、食品メーカーによって、焼き色が異なります。
●加熱が足りなかった時は
グラタン皿を黒皿に移し換えて、テーブルプレートを取り外し中段に入れ グリル で様子を見ながら、さらに焼きます。
→ P.41
●焼きむらが気になるときは
残り時間3～5分でグラタン皿の前後を入れ換えてさらに焼きます。

オート調理
飲み物デイリー　予熱 約20分　オーブン
12ピザ
(予熱あり) → P.34
黒皿 中段
給水タンク
満水

スチーム レンジ 発酵 後テーブルプレートを取り外す

ピザ

加熱時間の目安　約17分

材料(直径26cmのピザ1枚分)
Ⓐ
- 小麦粉(強力粉) ……………… 70g
- 小麦粉(薄力粉) ……………… 30g
- 砂糖…………大さじ1弱(約6g)
- 塩………………小さじ⅓(約2g)

ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)………………小さじ½(約1.5g)
ぬるま湯 ………………… 50～60mL
オリーブ油 …….大さじ1弱(約10g)
ピザソース(市販のもの) ……… 適量
Ⓑ
- 玉ねぎ(薄切り)…大⅙個(約50g)
- ベーコン(たんざく切り)…… 30g
- サラミソーセージ(薄切り)…. 8枚
- ピーマン(輪切り)…………… 1個
- マッシュルーム缶(スライス)………………小½缶(約25g)

スタッフドオリーブ(薄切り)……. 4個
ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの)……………………………… 70g
塩、こしょう ………………… 各少々

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ ポリ袋にⒶとドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
❸ ②にぬるま湯とオリーブ油を入れて5分間こねる。
この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができる。(→ P.88 **簡単パン**作りかた⑤を参照します。)
❹ ③をテーブルプレートの中央にのせ スチーム レンジ 発酵 約10分 一次発酵させる。(発酵の目安は**簡単パンのコツ** → P.88)
❺ のし台に少し打ち粉(強力粉・分量外)をして、袋から取り出す。
❻ 生地を軽く押して中のガスを抜き、丸める。
❼ 丸めた生地を直径26cmくらいの円形にのばして、オーブンシートを敷いた黒皿にのせる。
❽ のばした生地にフォークで穴をあけ、ピザソースを塗り、Ⓑを並べて軽く塩、こしょうをし、チーズとオリーブを全体に散らす。
❾ テーブルプレートを取り外し、飲み物・デイリー 12ピザ で予熱する。
❿ 予熱終了音が鳴ったら、⑧を中段に入れて焼く。

「スチームレンジ発酵の使いかた」 → P.46

12ピザ のコツ

●一度に焼ける分量は
黒皿1枚分です。
●焼き上がったピザを切り分けるときは
キッチンばさみを使うと便利です。
●焼きが足りなかったときは
オーブン 予熱なし 200℃ で様子を見ながら焼きます。→ P.44
●市販のピザは 飲み物・デイリー 12ピザ では焼けません。
「市販のピザを焼くときは」を参照してください。

カルツォーネ
(野菜の包みピザ)

材料(1個分)
ピザの生地
(材料・作りかたはピザ参照)………… 1枚分
Ⓐ
- ブロッコリー(ひと口大に小さく切る)……………………¼株(約50g)
- パプリカ(薄切り)‥大¼個(約40g)
- しめじ(石づきを取る)……………………½株(約80g)
- 玉ねぎ(薄切り)…..¼個(約60g)
- ベーコン(たんざく切り)　3枚(約50g)
- オリーブ油 …………… 大さじ1

ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの)………………………………… 100g
塩、こしょう ………………… 各少々

作りかた
❶ フライパンにオリーブ油を熱し、Ⓐを手早くいためて塩、こしょうをふり、冷ます。
❷ **ピザ**作りかた①～⑥を参照して生地を作る。
❸ 生地を直径26cmくらいの円形にのばす。
❹ 生地の片側に①の具をのせ、チーズを散らし、2つ折りにし、合わせ目を指でつまんでしっかりと閉じる。
❺ 生地の表面にオリーブ油（分量外）を塗り、オーブンシートを敷いた黒皿にのせる。
❻ **ピザ**作りかた⑨～⑩を参照して焼く。

市販のピザを焼くときは

市販のピザを焼くときは、手動調理で様子を見ながら焼く。
黒皿にのせて中段に入れ、オーブン 予熱なし 200℃ 冷凍の場合 23～30分、冷蔵の場合 15～28分 焼く。予熱をしてから焼くときは､冷凍の場合 10～18分、冷蔵の場合 10～15分 焼く。この時、テーブルプレートは取り外す。

「オーブン(予熱あり)加熱の使いかた」 → P.42
「オーブン(予熱なし)加熱の使いかた」 → P.44

自家製食品〔肉〕

オート調理

スチーム調理　レンジ　オーブン　スチーム

22自家製食品

→ P.32

焼網
テーブルプレート
給水タンク
満水

手作りソーセージ

加熱時間の目安　約60分

材料（3〜4人分）

豚ももひき肉………………… 400g
玉ねぎ（すりおろしたもの）
………………………… 大さじ1
にんにく（すりおろしたもの）
………………………… 小さじ1
牛乳………………………… 大さじ3
片栗粉……………………… 大さじ2
塩………………………… 小さじ1½
こしょう、ナツメグ、パプリカ、
クローブ、タイムなど………… 各少々
サラダ油………………………… 少々

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷材料全部を合わせてよく練り混ぜ、２等分して、手にサラダ油をつけて片手にのせ、もう一方の手にたたきつけるようにしながら空気を抜き、なめらかにする。
❸生地をそれぞれ直径4cmくらいの棒状にしてオーブンシートで巻き寿司の要領で巻き、両端をねじる。
❹焼網にのせ テーブルプレートに置き スチーム調理 22自家製食品 で加熱する。

〔ひとくちメモ〕
• 香辛料が入っているので、冷蔵室で１週間くらいは味が変わりません。
• オードブルに、サラダやチャーハンの具にと使いみちがあります。

手作りソーセージの
サラミソーセージ風

手作りソーセージを十分冷ましてからオーブンシートを外し､焼網にのせ スチーム調理 22自家製食品 仕上がり調節 弱 で加熱する。

ビーフジャーキー（中華風味）

仕上がり調節 やや弱

加熱時間の目安　60〜90分

材料（2〜3人分）

牛赤身肉（薄切り）
…………………… 150〜200g

Ⓐ
しょうゆ………………… 大さじ2
白ワイン………………… 大さじ1
はちみつ………………… 大さじ1
にんにく（すりおろす）……… 少々
しょうが（すりおろす）……… 少々
ごま油…………………… 小さじ1
七味唐辛子・こしょう…… 各少々

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷牛肉は合わせたⒶに３時間以上つけてから、ペーパータオルで汁気を取り、焼網に重ならないように広げて並べる。
❸②をテーブルプレートに置き スチーム調理 22自家製食品 仕上がり調節 やや弱 で加熱し、途中裏返しをしながら加熱する。
❹③終了後さらに スチーム調理 22自家製食品 仕上がり調節 やや弱 で途中様子を見ながら加熱する。

手作りポークハム

加熱時間の目安　約60分

材料（3〜4人分）

豚ロース肉（かたまり）…… 約400g
塩……………………………… 大さじ2
砂糖…………………………… 小さじ2

Ⓐ
白ワイン………………… 大さじ3
玉ねぎ・にんじん（各薄切り）
………………………… 各20g
セロリの葉……………………… 少々
にんにく（薄切り）………… 1片
こしょう、ナツメグ、パプリカ、
クローブ、タイム、ローズマリー
などの香辛料……………… 各少々

砂糖、サラダ油…………… 各小さじ1

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷豚肉は2等分してから表面をフォークで刺し、塩と砂糖をよくすり込み、Ⓐを合わせて入れたポリ袋に入れ、空気を抜いて袋の口を閉める。
❸②を容器に入れ、約300gくらいの重石をのせ、冷蔵室で２〜３日漬け込む。
❹袋から出し、水を入れた容器に入れ、ときどき水を換えながら、冷蔵室で半日ほど塩抜きする。
❺水気をペーパータオルなどでふき取り、砂糖とサラダ油を混ぜ合わせたものを塗り、焼網の中央に寄せて並べ、 テーブルプレートに置き スチーム調理 22自家製食品 で加熱する。
❻よく冷ましてからラップで包み、冷蔵室で冷やす。

〔ひとくちメモ〕
• 保存料を使っていませんので、日持ちはしません。1週間くらいで食べきるようにします。
• オードブルとしてそのまま食べるときは、塩抜きは一昼夜行います。

自家製食品〔魚、果物〕

さんまのコンフィ

仕上がり調節 強

加熱時間の目安　約180分

材料（4尾分）

さんま………………………………… 2尾
塩……………………………………… 適量

Ⓐ
オリーブ油……………………… 20g
穀物酢…………………………… 20g
にんにく（薄切りにする）…… 1片
ローリエ（半分にちぎる）…… 1枚

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ さんまは、頭と内臓を取り、水気をふき取り、塩をふる。
❸ 30×40cmの大きさに切ったオーブンシート2枚に、さんまを1尾ずつ置き、Ⓐ を等分に分け入れ、両端をねじって閉じ、焼網に並べてのせる。
❹ ③ をテーブルプレートに置き スチーム調理 22自家製食品 仕上がり調節 強 で加熱する。
❺④終了後さらに スチーム調理 22自家製食品 仕上がり調節 強 で加熱する。

わかさぎのコンフィ（南蛮漬け風）

加熱時間の目安　約60分

材料（2〜3人分）

わかさぎ……………………… 150g
塩……………………………… 適量
オリーブ油…………………… 20g
穀物酢………………………… 20g
乾燥ハーブ類・香辛料類
（ローリエ、クローブ、黒こしょう、唐辛子など）
………………………………… 適量
赤パプリカ…………………… ½個
黄パプリカ…………………… ½個
ピーマン……………………… 1個
玉ねぎ（せん切り）………… ½個

Ⓐ
ワインビネガー、米酢
………………………… 各大さじ3
水………………………… カップ½
塩、砂糖、しょうゆ
………………………… 各小さじ1
こしょう……………………… 適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ わかさぎは水気をふき取り、塩をふる。
❸ 30×40cmの大きさに切ったオーブンシートにわかさぎ、オリーブ油、穀物酢、乾燥ハーブ類、香辛料を入れ、両端をねじって閉じる。（さんまのコンフィ作りかた③を参照）
❹ 焼網にのせテーブルプレートに置き、スチーム調理 22自家製食品 で加熱する。
❺ ドライ野菜を作る。赤パプリカ、黄パプリカ、ピーマンは種を取り半分に切る。
❻ 焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き、スチーム調理 22自家製食品 仕上がり調節 弱 で加熱する。
❼ わかさぎと、ドライ野菜を、それぞれせん切りにし、Ⓐに漬け込む。

ドライフルーツ（7種）

バナナ、りんご、キウイ、ブルーベリー、ぶどう、いちご、パイナップルのドライフルーツ

仕上がり調節 やや弱

加熱時間の目安　120〜180分

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ 材料を選んで用意する。

● キウイ（1〜2個）、パイナップル（⅛個）はそれぞれ皮をむき、2〜3mm厚さの輪切り、または薄切りにする。

● いちご（½パック分）、ぶどう（½房分）は1粒ずつよく洗い水気を切り、2〜3mmの薄切りにする。

● バナナ（２本約200g）は皮をむき、3mm厚さの輪切りにして、レモン汁（½個分）をふりかけてしばらくおき、水気を切る。

● りんご（中1個）は皮をしっかり洗い、タテ４つ割りにして芯を取り、タテの薄切りにして塩水につけてからさっと水洗いし、水気を切る。
● ブルーベリー（1パック）は、よく洗い、半分に切る。

❸用意したフルーツを、オーブンシートを敷いた焼網に広げ テーブルプレート に置き スチーム調理 22自家製食品 仕上がり調節 やや弱 で加熱する。
❹③終了後さらに スチーム調理 22自家製食品 仕上がり調節 やや弱 で途中様子を見ながら加熱する。

22自家製食品 のコツ

●使いかたは2つ
野菜や果物などをドライにする、22自家製食品 仕上がり調節 弱 または やや弱 と手作りハムやソーセージ、魚のコンフィ（油で低温調理する調理法）など、時間をかけて調理する 22自家製食品 仕上がり調節 中 〜 強 がありメニューによって使い分けます。

●使う付属品は
焼網にのせて加熱します。
小さくて焼網にのせられないものは、オーブンシートを敷いて、その上にのせて加熱します。

● 22自家製食品 仕上がり調節 弱 または やや弱 で作るドライメニューは
食品の量や形状、厚み、水分の含み具合によって、加熱時間が違うので、加熱途中で様子を見ながら調理時間を加減してください。

●1回でセットできる調理時間は
仕上がり調節 弱 約60分から仕上がり調節 強 約90分です。
メニューや調理法によって２時間から３時間必要なときは、2回、3回とセットして追加加熱をしてください

●加熱が足りなかったときは
手作りハムやソーセージなど加熱が足りなかったときは、仕上がり調節 中 で様子を見ながら、追加加熱をしてください。

オート調理

スチーム調理 スチームオーブン

黒皿 下段

給水タンク 満水

19スポンジケーキ（予熱なし） ➔P.32

デコレーションケーキ(スポンジケーキ)

加熱時間の目安 約46分

レンジ 加熱後テーブルプレートを取り外す

材料(直径18cmの金属製ケーキ型1個分)

小麦粉(薄力粉)……………………90g
砂糖…………………………………90g
卵(卵黄と卵白に分ける)…………3個
バニラエッセンス ………………少々
Ⓐ 牛乳(室温にもどす)……小さじ2
　 バター……………………………15g
ホイップクリーム ………………適量
くだもの、アーモンド ………各適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ 型にバター(分量外)を塗って硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴったりと敷きます。Ⓐを合わせ レンジ 200W 1～2分 加熱して溶かす。(直径18cmの場合、その他は右表を参照する。)

「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.38

❸ ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。(別立て法)

❹ 卵黄を加えてさらに泡立ててからバニラエッセンスを加え混ぜる。
❺ 小麦粉をふるい入れ、木しゃもじで練らないように、粉気がなくなるまでさっくりと混ぜ、Ⓐを加えて手早く混ぜる。
❻ 一気に型に流し入れ、型をトントンと軽く落として空気を抜き、テーブルプレートを取り外し、黒皿にのせて下段に入れ スチーム調理 19スポンジケーキ で焼く。
❼ 型ごと10～20cmの高さから落として焼き縮みを防ぎ、型から取り出して硫酸紙をはがす。十分に冷まし、ホイップクリームやくだものなどで飾る。

共立て法の作りかた

❸ ボウルに卵を割り入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てる。砂糖を加え、もったりするまで泡立てて(生地で「の」の字が書ける)からバニラエッセンスを加え混ぜる。作りかた⑤から同様にする。

19スポンジケーキのコツ

●直径15～21cmのケーキが作れます。

材料＼大きさ		直径15cm	直径18cm	直径21cm
小麦粉(薄力粉)		50g	90g	120g
砂糖		50g	90g	120g
卵		2個	3個	4個
バター		10g	15g	20g
牛乳		大さじ½	小さじ2	大さじ1
作りかた	❷	約1分	約1分30秒	約2分
	❻	スチーム調理 19スポンジケーキ		
		仕上がり調節		
		やや弱	中	やや強
加熱時間の目安		約42分	約46分	約50分

●**ケーキの型は**
金属製で側面は止め金などのないフラットなものを使います。

●**卵やボウルはあたためると**
泡立ちやすくなります。

●**卵白の泡立ては十分に**
泡立ての目安は、泡立て器かハンドミキサーで生地を持ち上げた跡がピンとツノが立ったようになるまでです。

●**良好な仕上がりは**
きめがそろっていてふくらみがよい。

●**焼きが足りなかったときは**
オーブン 予熱なし 150℃ で様子を見ながら焼きます。 ➔P.44

●**表面がへこむときは**
型から出し、底を上にして冷ますとよいでしょう。

スポンジケーキ作りのポイント

断面				
状況	●ふくらみが悪い ●全体にきめ(目)がつまっている ●固くしまっている	●ふくらみが悪い ●ぼそぼそしている ●きめがあらく、粉がダマになって残っている	●表面に目立つシワがある ●全体にきめがあらい ●中央部が沈む	●部分的に目のつまったところがある ●ふくらみやきめにむらがある
原因	●卵の泡立てかたが足りない ●粉やバターを入れた後に混ぜ過ぎて、卵の泡がつぶれた(切るように混ぜる) ●生地を長時間放置した ●砂糖の量が少なかった	●小麦粉の混ぜかたが足りない ●小麦粉をふるっていない	●きちんと空気抜きをしていない ●ボウルに残っている泡の消えた生地を、型の中央に入れた(端の方へ入れる) ●小麦粉の量が少なかった ●粉やバターを入れた後に混ぜ過ぎて卵の泡がつぶれた(切るように混ぜる)	●溶かしバターが均一に混ざっていない(バターが熱いうちに混ぜること)

手動調理

オーブン(発酵) 予熱 約10分 150℃ 14～18分

黒皿 下段

給水タンク 空

オーブン(予熱あり) ➔P.42

ロールケーキ

レンジ 加熱後テーブルプレートを取り外す

材料(黒皿1枚分)

小麦粉(薄力粉)……………………80g
砂糖…………………………………80g
卵(ときほぐす)……………………4個
バニラエッセンス ………………少々
Ⓐ 牛乳 ……………………大さじ1½
　 バター ……大さじ1強(約13g)
あんずジャム(粒のあるものは裏ごす)……適量

作りかた

❶ 黒皿に薄くバター(分量外)を塗り、硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷く。
❷ Ⓐを合わせ レンジ 200W 1～2分 加熱し、溶かす。 ➔P.38
❸ 卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、もったりするまで十分に泡立て、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
❹ 小麦粉をふるい入れ、木しゃもじでさっくりと粉気がなくなるまで混ぜ、②を加えて手早く混ぜる。
❺ テーブルプレートを取り外し、オーブン 予熱あり 150℃ 14～18分 予熱する。
❻ ①に④の生地を一気に流し込み、底をたたいて、表面を平らにする。
❼ 予熱終了音が鳴ったら⑥を下段に入れて焼く。
❽ 焼き上がったらふきんの上に黒皿を返し、硫酸紙をはがして、焼き色のついている面を上にしてあら熱を取る。
❾ 生地を裏返してナイフで1～2cm間隔にすじをつけ、巻き終りを2cmほど残してあんずジャムを塗り、手前から巻き、巻き終りを下にしてしばらく置いてから切る。

手動調理

オーブン(発酵) 予熱 約10分 150℃ 24～28分

黒皿 下段

給水タンク 空

オーブン(予熱あり) ➔P.42

マドレーヌ

レンジ 加熱後テーブルプレートを取り外す

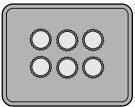
材料(直径9cmの金属製マドレーヌ型6個分)

小麦粉(薄力粉)……………………60g
砂糖…………………………………60g
バター………………………………60g
卵(ときほぐす)…………………1½個
Ⓐ レモン汁 …………………大さじ1
　 レモンの皮(すりおろす)……½個分

作りかた

❶ 型にバター(分量外)を塗って型紙を敷く。
❷ バターは容器に入れ レンジ 200W 3～4分 加熱する。 ➔P.38
❸ 卵をハンドミキサーで七分通り泡立て、砂糖を加え、もったりするまで泡立てます。Ⓐを加えて混ぜ、小麦粉をふるい入れ木しゃもじで練らないように混ぜ、②を加えて手早く混ぜる。
❹ ③を型に分け入れ、黒皿の中央に寄せて並べる。

❺ テーブルプレートを取り外し、オーブン 予熱あり 150℃ 24～28分 予熱する。
❻ 予熱終了音が鳴ったら④を下段に入れて焼く。

〔ひとくちメモ〕
● 溶かしバターはあたたかいものを使います。

「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.38

「オーブン(予熱あり)加熱の使いかた」 ➔P.42

手動調理

オーブン(発酵) 160℃ 50～55分

黒皿 下段

給水タンク 空

オーブン(予熱なし) ➔P.44

パウンドケーキ

テーブルプレートを取り外す

材料(19×8.5×6cmの金属製パウンド型1個分)

Ⓐ 小麦粉(薄力粉)……………100g
　 ベーキングパウダー …小さじ½
砂糖…………………………………80g
バター(室温にもどす)…………100g
卵(ときほぐす)……………………2個
バニラエッセンス ………………少々
レーズン,アンゼリカ,チェリーなどのドライフルーツ(細かくきざみ、ラム酒大さじ1につけたもの)…………60g

作りかた

❶ 型にバター(分量外)を塗って硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷く。
❷ ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーで練り、砂糖を2回に分けて加え、よく混ぜ、バニラエッセンスを加える。
❸ 卵を少しずつ加えながら混ぜ、ドライフルーツを加えて木しゃもじで混ぜ合わせる。Ⓐを合わせてふるい入れ、練らないようにして混ぜる。
❹ ③を型に入れ、型を軽く落として生地を詰め、生地の中央をくぼませて表面をならし、黒皿にタテにのせる。(➔P.87 山形食パン参照)
❺ テーブルプレートを取り外し、黒皿を下段に入れ オーブン 予熱なし 160℃ 50～55分 で焼く。

〔ひとくちメモ〕
● ドライフルーツの換わりに、薄切りのバナナ(約100g)ときざんだチョコレート(約30g)を加えてチョコバナナケーキにしてもよいでしょう。

手動調理

オーブン（発酵）

予熱 約11分
160℃
18～22分

オーブン（予熱あり） → P.42

黒皿 中段

給水タンク 空

テーブルプレートを取り外す

型抜きクッキー

材料（黒皿１枚分）

小麦粉（薄力粉）…… 170g
バター（室温にもどす）…… 85g
砂糖 …… 60g
卵（ときほぐす） …… 大½個
バニラエッセンス …… 少々

作りかた

❶ バターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、砂糖を加えて、さらによく混ぜる。
❷ 卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加える。
❸ 小麦粉をふるいながら加え、木しゃもじでさっくりと混ぜます。ひとつにまとめてラップで包み、冷蔵室で約１時間休ませる。
❹ 生地をラップの間にはさみ、めん棒で５mmの厚さにのばす。

❺ 上のラップを外し、直径３cmの型で抜き、黒皿にアルミホイルを敷き、両側を２～３cmほどあけ、中央に寄せて並べる。

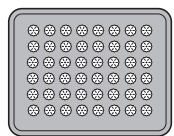
❻テーブルプレートを取り外し、オーブン 予熱あり 160℃ 18～22分 予熱する。
❼予熱終了音が鳴ったら⑤を中段に入れて焼く。

絞り出しクッキー

材料（黒皿１枚分）

小麦粉（薄力粉）…… 130g
バター（室温にもどす）…… 80g
砂糖 …… 40g
卵（ときほぐす） …… 大½個
バニラエッセンス …… 少々
ドライフルーツ（小さく切ったもの）… 適量

作りかた

❶ **型抜きクッキー**作りかた①～③の要領で作り、菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れる。
❷ 黒皿にアルミホイルを敷いて①を中央に寄せて絞り出し、上にドライフルーツを飾る。
❸ **型抜きクッキー**作りかた⑥･⑦を参照して焼く。

中央に寄せる

アーモンドクッキー

材料（黒皿１枚分）

Ⓐ 小麦粉（薄力粉）…… 120g
　 ベーキングパウダー … 小さじ½
バター（室温にもどす）…… 40g
砂糖 …… 40g
卵（ときほぐす）…… 25g
スライスアーモンド …… 60g

作りかた

❶ **型抜きクッキー**作りかた ①～③ の要領で作り、バニラエッセンスの換わりにスライスアーモンドを加え、Ⓐを合わせてふるい入れて混ぜる。
❷ 黒皿にアルミホイルを敷いて ①を中央に寄せて大さじ１ずつこんもりと落とす。
❸ **型抜きクッキー**作りかた⑥･⑦を参照して焼く。

クッキーのコツ

●小麦粉を混ぜるとき
切るようにさっくりと混ぜ、練らないようにします。

●生地がベタつくときは
ラップで包み、冷蔵室でしばらく冷やしてから作ります。
打ち粉を多く使うと粉っぽくなり、口当りが悪くなります。

●生地の大きさや厚みはそろえて
大きさや厚みが違うと、焼き上がりにむらができます。

●市販の生地を使うときは
生地の種類により焼けかたが違うので、様子を見ながら焼きます。

●生地の保存は
冷蔵室で１週間、冷凍室で１か月くらいもちます。ラップに包んで保存しておきます。

●焼き上がったらすぐ取り出す
そのまま加熱室に置くと、余熱で焦げ過ぎることがあります。

●焼きむらが気になるときは
残り時間３～４分で黒皿の前後を入れ換えてさらに焼きます。

オート調理

スチーム オーブン

18柔らかプリン（予熱なし） → P.32

黒皿 中段

給水タンク 満水

レンジ 加熱後テーブルプレートを取り外す

柔らかプリン

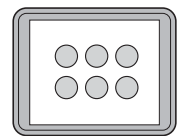
加熱時間の目安　約38分

材料（直径7.5cm、高さ5.5cmの耐熱性ガラス容器6個分）

〈カラメルソース〉
Ⓐ 砂糖 …… 40g
　 水 …… 大さじ1½
水 …… 大さじ½
〈卵液〉
Ⓑ 牛乳 …… カップ1¼
　 生クリーム …… 100mL
　 砂糖 …… 50g
卵黄（ときほぐす）…… ４個分
バニラエッセンス …… 少々

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ 耐熱容器に Ⓐを入れ レンジ 500W 4～5分 様子を見ながら加熱し、カラメル色になったら水を加える。（このとき、ソースが飛び散るので注意すること）
❸ 型に②を小さじ１ずつ入れる。
❹ 容器に Ⓑを合わせて入れ レンジ 500W 約4分 加熱し、かき混ぜて砂糖を溶かす。卵黄と合わせ、裏ごししてバニラエッセンスを加え、③ の型に流し入れる。
❺ テーブルプレートを取り外した後、黒皿に厚めのペーパータオルを２枚重ねにして中央に敷き、水カップ¼（約50mL）を注ぎ入れ、その上に④を図のように並べ、中段に入れ スチーム調理 18柔らかプリン で加熱し、あら熱が取れたら冷蔵室で冷やす。

（容器のすべり止めのため、黒皿にペーパータオルを敷く）

柔らかプリンの並べ方

「レンジ加熱の使いかた」 → P.38

かぼちゃのプリン

仕上がり調節 強

加熱時間の目安　約44分

材料（7.5×4cmのスフレ型約9個分）

かぼちゃ（正味）…… 300g
Ⓐ 牛乳 …… カップ1
　 砂糖 …… 70g
Ⓑ 卵（ときほぐす） …… 3個
　 生クリーム …… 100mL
Ⓒ ラム酒 …… 大さじ½
　 バニラエッセンス、シナモン …… 各少々
ホイップクリーム …… 適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ 型に薄くバター（分量外）を塗っておく。
❸ かぼちゃは皮をむいてひとくち大に切り、ラップで包み 飲み物・デイリー 8葉・果菜 仕上がり調節 強 で加熱し、裏ごしする。→ P.28
❹容器にⒶを合わせて入れ レンジ 500W 約1分30秒 加熱し、かき混ぜて砂糖を溶かす。
❺④にⒷを加えてかき混ぜ、裏ごししてⒸを加え、③のかぼちゃを加えて、よくかき混ぜる。
❻⑤を②の型に分け入れ、テーブルプレートを取り外した後、黒皿に厚めのペーパータオルを2枚重ねにして中央に敷き、水カップ ¼（約50mL）を注ぎ入れ、その上に図のように並べ、中段に入れ スチーム調理 18柔らかプリン 仕上がり調節 強 で加熱する。
❼あら熱が取れたら冷蔵室で冷やし、ホイップクリームなど好みのもので飾る。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.38

18柔らかプリン のコツ

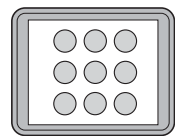
●分量は
柔らかプリンは6個分です。
かぼちゃのプリンは9個分です。

●容器は
直径7.5cm高さ5.5cmの耐熱性ガラス容器が適しています。
耐熱性のスフレ型を使うときは、直径7.5cm高さ4cmのもの、耐熱性ガラス容器は直径7.5cm高さ5.5cmのものを使って下さい。
容器の形状や材質によって仕上がりが異なることがあります。様子を見ながら加熱してください。

●卵液の温度は
約35～40℃にします。

●卵液の量は
容器に入れて七～八分目くらいにします。

●加熱が足りなかったときは
オーブン 予熱なし 140℃ で様子を見ながら追加加熱します。→ P.44

●加熱室は冷ましてから
オーブン、グリル、36脱臭 使用後で、加熱室が熱いと上手に仕上がりません。

かぼちゃのプリンの並べ方

手動調理

オーブン(発酵)
予熱 約25分
200℃
30～35分
オーブン
(予熱あり) ➔ P.42

黒皿 下段
給水タンク
空

レンジ 加熱後テーブルプレートを取り外す

シュークリーム

材料(8個分)

	小麦粉(薄力粉、ふるっておく)	45g
Ⓐ	バター(3～4個に切る)	45g
Ⓐ	水	80mL
	卵(ときほぐす)	約3個
	カスタードクリーム	適量
	ホイップクリーム、粉砂糖	各適量

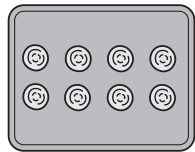
作りかた

❶ 深めの耐熱容器にⒶを入れ、小麦粉小さじ1をふるい入れ、おおいをしないで レンジ 800W 2分30秒～3分30秒 加熱する。

❷ 材料の飛び散りに注意して残りの小麦粉を一度に加え、木しゃもじでよく混ぜて レンジ 800W 約1分 加熱する。

❸ 卵を⅓量加え、よく混ぜてもち状に練り上げる。

❹ 残りの卵を少しずつ加え、よく練ります。木しゃもじで生地をすくい上げたとき、2～3秒後にゆっくり落ちてくる固さになるまで練る。

❺直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れます。黒皿にアルミホイルを敷き、薄くバター(分量外)を塗り、直径3～4cmの大きさに8個絞り出す。

❻テーブルプレートを取り外し、オーブン 予熱あり 200℃ 30～35分 予熱する。

❼ 予熱終了音が鳴ったら⑤を下段に入れて焼く。

❽ 焼き上がったらすぐにアルミホイルから外し、十分に冷ましてから切り目を入れてカスタードクリームとホイップクリームを詰め、仕上げに粉砂糖をふる。

「レンジ加熱の使いかた」 ➔ P.38

「オーブン(予熱あり)加熱の使いかた」 ➔ P.42

⚠注意

バターと水を加熱するとき飛び散ることがある。

深めの耐熱容器を使い、バターは3～4個に切って水と一緒に入れ、飛び散りを防ぐために、小麦粉小さじ1をふり入れてから加熱します。

● バターを大きなかたまりのまま加熱すると飛び散ります。

手動調理

レンジ(発酵)
800W
3分30秒～
4分20秒
レンジ
➔ P.38

テーブルプレート
給水タンク
空

カスタードクリーム

材料(シュークリーム8個分)

	牛乳	カップ1
Ⓐ	小麦粉(薄力粉)	大さじ1
Ⓐ	コーンスターチ	大さじ1
Ⓐ	砂糖	40g
	卵黄(ときほぐす)	2個分
Ⓑ	バター	25g
Ⓑ	バニラエッセンス	少々

作りかた

❶ 深めの容器に Ⓐ を合わせて入れ、牛乳を少しずつ加えながら泡立て器でかき混ぜる。

❷ ①に卵黄を少しずつ加えてよく混ぜ レンジ 800W 3分30秒～4分20秒 途中よくかき混ぜながら加熱する。手早くⒷを加えて混ぜ、冷ます。

〔ひとくちメモ〕

● 加熱直後はやわらかめでも、冷めると固さがでてきます。

シューのコツ

●バターと水は十分に沸とうさせる
沸とうが足りないと焼き色が濃く、ふくらみが悪くなります。

●卵は生地の熱いうちに混ぜる
生地が冷めてくると卵の入る量が少なくなり、上手に焼き上がりません。

●加える卵の量は
少な過ぎると、形が小さく、焼き色も濃くなります。逆に多いとふくらまず、平べったい仕上がりになります。

●生地に霧を吹く
予熱が終了するまでの間に、生地の表面の乾燥を防ぐために、霧を吹いておきます。

●卵を混ぜるとき
ハンドミキサーの低速を使うと生地が簡単に作れます。

パン

手動調理

オーブン(発酵)
予熱 約12分
170℃
14～18分
オーブン
(予熱あり) ➔ P.42

黒皿 下段
給水タンク
満水

テーブルプレートを取り外す

バターロール(ロールパン)

材料(10個分)

Ⓐ	小麦粉(強力粉)	240g
Ⓐ	砂糖	大さじ3弱(約25g)
Ⓐ	塩	小さじ½(約3g)
	ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)	大さじ½(約3.5g)
Ⓑ	ぬるま湯(約40℃)	30～40mL
Ⓑ	卵(ときほぐす)	大½個
Ⓑ	牛乳(室温にもどす)	90～100mL
	バター(室温にもどす)	35g
	〈つやだし用卵〉	
	卵	½個
	塩	小さじ¼

作りかた

❶ テーブルプレートを取り外し、給水タンクに満水ラインまで水を入れる。

❷ ボウルにⒶとドライイーストをふるい入れ、Ⓑを加えて手で軽く混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。

❸ 生地がベトつかなくなり、ボウルからるんと離れるまでよくこねる。

❹ 台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸める。

❺ バター(分量外)を薄く塗ったボウルに入れ、黒皿にのせて下段に入れ スチーム オーブン 発酵 40℃ 50～70分 発酵させる。

❻ 生地が2～2.5倍に発酵したら指に小麦粉をつけ、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。

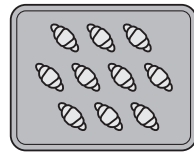
❼ボウルをふせて生地を取り出し、手で軽く押して中のガスを抜く。

❽ 生地をスケッパー(または包丁)で10個(1個約42g)に切り分けます。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。

❾ 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸める。

❿ 丸めた生地をのし台に並べ、固く絞ったぬれぶきんをかけて生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。(ベンチタイム)

⓫ 生地を手のひらにはさみ、すり合わせるようにしながら円すい形にし、さらにめん棒で細長い三角形にのばす。

⓬ 三角形の底辺からクルクルと巻き、バター(分量外)を薄く塗った黒皿に巻き終りを下にして並べる。

⓭ 下段に入れ スチーム オーブン 発酵 40℃ 25～35分 生地が2～2.5倍になるまで発酵した後、黒皿を取り出す。表面につやだし用卵を薄く、ていねいに塗る。

⓮ オーブン 予熱あり 170℃ 14～18分 で 予熱する。予熱終了音が鳴ったら⑬を下段に入れて焼く。

〔ひとくちメモ〕

● 作りかた ②の材料を全部もちつき機に入れ、8～10分練ると生地が簡単に作れます。この場合、ぬるま湯は20～25℃まで冷まして使います。

「スチームオーブン発酵の使いかた」 ➔ P.47

パン作りのコツ

●牛乳は室温にもどして
冷蔵室から出したての冷たいものを使うと、ふくらみが悪くなります。

●こね上げた生地の温度
25～27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは、多少低めにします。

●発酵の仕上がり具合は
イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足のときは、様子を見ながら時間を追加してください。

●生地が乾燥しないように
固く絞ったふきんをかけたり、霧を吹いたり湿り気をあたえます。表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。

●生地の扱いはていねいに
手のひらで軽く扱います。ちぎったり、形が悪くてやり直したりすると、生地がいたんでふくらみが悪くなります。

●つやだし用卵は薄く、ていねいに
なでるようにして表面に塗ります。たっぷり塗ると黒皿に流れ落ち、パンの底が焦げてしまいます。

●発酵し過ぎたパン生地は
きれいにふくらみません。ピザや揚げパンにするとよいでしょう。

●発酵温度を調節して
発酵温度は4段階に設定できます。(30・35・40・45℃)
生地の初温、季節、分量などによって、使い分けます。基本の発酵温度は40℃です。

手動調理

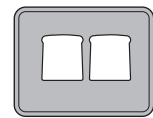
オーブン(発酵)
予熱 7～10分
210℃
5～7分
裏返して
2～5分
オーブン
(予熱なし) ➔ P.44

黒皿 上段
給水タンク
空

テーブルプレートを取り出す

トースト

材料

食パン(6枚切り) …… 1～2枚

作りかた

❶テーブルプレートを取り外し、黒皿を上段に入れ オーブン 予熱なし 210℃ 7～10分 で、庫内及び黒皿をあたためる。

❷終了音が鳴ったら、黒皿の中央に食パンを並べ、上段に入れる。(黒皿が熱くなっているので気をつけてください。) オーブン 予熱なし 210℃ 5～7分 で焼き、裏返して オーブン 予熱なし 210℃ 2～5分 で焼く。

〔ひとくちメモ〕

● パンの厚さや種類によって焼け具合が違います。様子を見ながら時間を調節してください。

● 連続して焼くときは、表を オーブン 予熱なし 210℃ 4～6分、裏返して 1～3分 様子を見ながら焼きます。

オート調理

予熱 約23分 スチーム オーブン

21フランスパン （予熱あり） → P.34

黒皿 下段

給水タンク 満水

テーブルプレートを取り外す

フランスパン

バタール・クーペ

加熱時間の目安　約45分

材料（バタール1本、クーペ2個）
小麦粉（強力粉）……………… 330g
小麦粉（薄力粉）………………… 80g
ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要のもの）
……………………小さじ3強（約8g）
塩 ……………………………………… 8g
砂糖 …………………………………… 5g
レモン汁 ………… 小さじ1強（6mL）
ぬるま湯（約30℃）… 220～260mL

作りかた

❶ テーブルプレートを取り外し、給水タンクに満水ラインまで水を入れる。

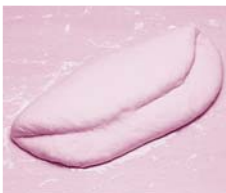
❷ バターロール → P.85 作りかた②～④ の要領で生地を作り、バターを薄く塗ったボウルに入れる。黒皿にのせて 下段に入れて スチーム オーブン 発酵 35℃ 30～60分 で発酵させる。

❸ 生地が2倍くらいに発酵したら指に小麦粉をつけ、生地の中央を刺してみて指の穴がそのまま残れば発酵は十分。

❹ ボウルをふせて生地を取り出し、スケッパー（または包丁）でバタール（約390g）、クーペ（約140gを2個）に切り分ける。

❺ 切り分けた生地を軽くガス抜きしながら表面がなめらかになるように丸め、固く絞ったぬれぶきんかラップをかけて10～20分間生地を休ませる。（ベンチタイム）

❻ バタールの生地は、まずタテ20cmの棒状にのばします。ベンチタイムのとき、下になっていた方を上にして、めん棒で30cmのだ円形にのばす。

❼ タテ ⅓ずつ内側に折り込み、それを右手の手のひらで押さえ込むようにタテ2つ折りにして合わせ目をしっかりとじたら、黒皿の対角線の長さに細長くのばす。

❽ クーペの生地は直径15cmの円形にのばします。生地の向こう側 ⅓を残して手前から折りたたみます。残った ⅓ の生地を上にかぶるように折りたたみ、合わせ目をとじる。

❾ 両端をとがらせるように手のひらで転がしてなまこのような形に整える。

❿ 薄くバターを塗った黒皿に ⑦～ ⑨ の成形した生地を閉じ口を下にしてのせ、下段に入れ スチーム オーブン 発酵 35℃ 10～20分 で発酵させる。

⓫ ⑩ を加熱室から取り出し、スチーム調理 21フランスパン で予熱をする。

⓬ 予熱している間生地にラップをかけて室温で発酵させる。（約23分）予熱終了の直前に生地にかみそりまたは包丁でクープ（切り目）を入れる。バタールは3～4本、クーペは1本入れる。

※クープ（切り目）は、かみそりまたは包丁の刃を45度に傾けて生地をそぐように入れる。

⓭ 予熱終了音が鳴ったら下段に入れて焼く。

⓮ 焼き上がったら、焼網などの上に移して室温であら熱が取れるまで放置する。

「スチームオーブン発酵の使いかた」 → P.47

ベーコンエピ

材料・作りかた

❶ フランスパン作りかた → P.86 ①～④を参照して作った生地を２等分して丸め、作りかた⑤を参照して休ませる。

❷フランスパン作りかた → P.86 ⑥を参照して35cmのだ円形にのばし、表面にすりおろしたにんにく、こしょう（各適量）をふったらベーコンをタテに２枚ずつ並べ、端から巻いて合わせ目を閉じる。

❸ バターを薄く塗った黒皿にとじ目を下にして横に２本並べ、フランスパン作りかた → P.86 ⑩ を参照して二次発酵させ、取り出す。

❹ ③を加熱室から取り出した後、スチーム調理 21フランスパン で予熱をする。
予熱終了直前にキッチンばさみで切り目を入れ、それぞれ左右にふり分ける。

❺ 予熱が終わったら下段に入れて焼く。

エピ

ベーコンエピの作りかたで、ベーコンや調味料を入れないで作る。

シャンピニオン

材料・作りかた

❶ フランスパンの作りかた ①～③を参照して生地を作り、作りかた④～⑤を参照して生地を9等分し、丸めて休ませる。（ベンチタイム） → P.86

❷ １個分の生地から⅙くらいを切りとり、それぞれを丸め直す。

❸ 小さい生地をめん棒で直径４～５cmにのばして片面に強力粉（分量外）をふり、大きい生地の上に粉をふった面を下にしてのせたら、小さい箸の頭で押して上の生地を中にくいこませる。

❹フランスパンの作りかた ⑩～⑭を参照して焼く。（切り目は入れない。） → P.86

手動調理

オーブン（発酵） 190℃ 38～42分

オーブン （予熱なし） → P.44

黒皿 下段

給水タンク 満水

テーブルプレートを取り外す

山形食パン

材料（19×10×8.5cmの金属製パウンド型1個分）
小麦粉（強力粉）………………… 220g
砂糖 ……………… 小さじ4（約12g）
塩 ………………… 小さじ½弱（約3g）
ドライイースト ……小さじ2（約5g）
ぬるま湯 …………… 130～150mL
バター ……………………………… 10g

手前

「スチームオーブン発酵の使いかた」 → P.47

作りかた

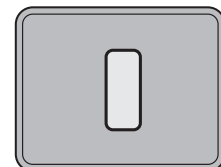
❶バターロール 作りかた → P.85 ①～ ⑥ の要領で生地を作る。

❷ ガス抜きし、スケッパーで３等分して丸め、固く絞ったふきんをかけて約20分休ませる。（ベンチタイム）

❸ タテ20cm、ヨコ10cmの長方形にのばしてタテの方から巻き、巻き終りを下にして両端をげんこつで軽くたたき、形を整える。

❹ バター（分量外）を塗った型に並べ黒皿にのせて下段に入れ スチーム オーブン 発酵 40℃ 50～80分 発酵させる。

❺④を下段に入れ オーブン 予熱なし 190℃ 38～42分 焼く。

〔ひとくちメモ〕
• 二次発酵の時の目安は生地が型から1～2cm出るくらいまで発酵させます。
• 焼き上げの途中で表面の焼き色が濃くなったときは、表面にアルミホイルをのせて、さらに焼きます。

オート調理

スチーム調理 スチームオーブン

黒皿 下段

20簡単パン（予熱なし） → P.32

給水タンク 満水

スチーム レンジ 発酵 後テーブルプレートを取り外す

簡単パン

加熱時間の目安　約29分

材料（8個分）

Ⓐ 小麦粉（強力粉）……………… 150g
　砂糖 …………… 大さじ1（約9g）
　塩 …………… 小さじ⅓（約2g）

ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要のもの）
…………………… 小さじ1（約2.5g）

水 ……………………… 90～100mL

バター …………… 大さじ1（約12g）

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。

❷ ポリ袋にⒶとドライイーストを入れて混ぜ合わせる。

❸ バターを容器に入れ レンジ 500W 約30秒 加熱して溶かし、水を加える。

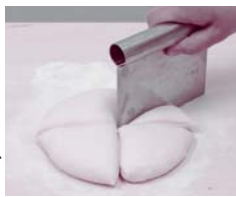
❹ ③を②に入れてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。

❺ 10分間十分にこねる。この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができる。

❻ ⑤の生地を2～3cmの厚さに整え、加熱室底面にセットしたテーブルプレートの中央にのせ スチーム レンジ 発酵 10～14分 一次発酵させる。

❼ のし台に少し打ち粉（強力粉）をして、生地を袋から取り出す。

❽ 生地を軽く押して中のガスを抜き、スケッパーまたは包丁で8個（1個約33g）に切り分ける。

❾ 生地を手のひらで丸めてオーブンシートを敷いたテーブルプレートの中央に寄せて（写真参照）並べる。

❿ スチーム レンジ 発酵 10～14分 二次発酵させる。

⓫ 発酵が終わったら、生地をのせたオーブンシートの両端を引いてすべらせながら黒皿に移し、下段に入れ、テーブルプレートを取り外した後、 スチーム調理 20簡単パン で焼く。

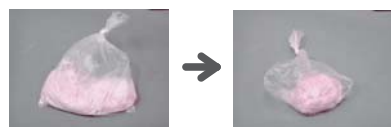
「レンジ加熱の使いかた」 → P.38

「スチームレンジ発酵の使いかた」 → P.46

20簡単パン のコツ

●1回の分量は
表示の分量です。手軽にかんたんに、短時間で作れる最適分量です。

●使えるポリ袋は
25×35cmほどの大きさで、電子レンジで使える半透明の袋が適しています が、透明なポリ袋でもよいでしょう。穴のあいていないことを確認してから使いましょう。

●こね上げの目安は
粉のかたまりがなくなり、粘り気が出て、ガムのように伸びるようになって、生地が袋から離れて１つになるのが目安です。

●発酵の仕上がり目安は
室温やイーストの種類によって多少違ってきます。一次発酵は生地が網目状になり1.2～1.5倍になるのが目安です。

一次発酵

二次発酵は生地が1.5倍くらいになるのが目安です。

二次発酵

●発酵の時間は様子をみて加減
季節や室温、テーブルプレートの冷え具合などで違います。一次発酵は10～14分発酵させ、二次発酵で調節します。

	ふくらみが小さい	ふくらみが大きい
二次発酵	15～20分	6～10分

●生地が乾燥しないように
分割や成形のときは固く絞ったぬれぶきんをかけたり、ポリ袋に入れておきます。

●生地の丸め（成形）かたは
なめらかな面を表にして切り口を中にかくすように丸め、裏側の開いている部分を指でつまんで閉じます。

●パンの表面につやを出したいときは
焼く直前に、生地の表面に塩少々を加えた溶き卵を薄く塗ります。

●焼きが足りなかったときは
オーブン 予熱なし 180℃ で焼きます。

→ P.44

簡単パンの生地を使って

オート調理

スチーム調理 スチームオーブン

黒皿 下段

20簡単パン（予熱なし） → P.32

給水タンク 満水

スチーム レンジ 発酵 後テーブルプレートを取り外す

加熱時間の目安　約29分

グラハムパン

材料（1個分）

Ⓐ 小麦粉（強力粉）……………… 120g
　全粒粉（あらびき）……………… 30g
　砂糖 …………… 大さじ1（約9g）
　塩 …………… 小さじ⅓（約2g）

ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要のもの）
…………………… 小さじ1（約2.5g）

水 ……………………… 90～100mL

バター …………… 大さじ1（約12g）

作りかた

❶ 簡単パン 作りかた①～⑦を参照して生地を作り、一次発酵、ガス抜きをしながらひとつに丸める。 → P.88

❷ 丸めた生地を楕円形にのばし、フランスパンの作りかた⑦ → P.86 を参照して、タテ⅓を内側に折り込み、残った⅓を手前から折りたたみ、合わせ目をしっかり閉じる。

❸ オーブンシートを敷いたテーブルプレートの中央に生地を置き スチーム レンジ 発酵 10～14分 二次発酵させる。

❹ ③の生地に霧をふいて表面を湿らせ、全粒粉（分量外）をふりかける。

❺ 生地の中心に包丁かかみそりで切り目を1本入れる。

❻ 簡単パン 作りかた⑪を参照して焼き上げる。 → P.88

「スチームレンジ発酵の使いかた」 → P.46

油で揚げない カレーパン

材料（8個分）

簡単パンの生地
（材料・作りかたは → P.88）‥ 1回分

市販のレトルトカレー … 1袋（約200g）

Ⓐ 玉ねぎ（みじん切り）………… ¼個
　小麦粉（薄力粉）……… 大さじ1½

煎りパン粉（パン粉60g、オリーブ油大さじ1で作る）…………………… 適量
（作りかたは → P.68）

小麦粉（薄力粉）……………… 大さじ2

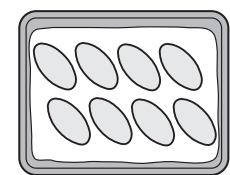
卵（ときほぐす）…………………… 1個

作りかた

❶ レトルトカレーを深めの皿に移し、Ⓐを加え、よく混ぜ合わせ レンジ 200W 7～10分 途中かき混ぜながら加熱し、冷めてから８等分しておく。

❷ 簡単パン 作りかた ①～⑧を参照して一次発酵、ガス抜きをし、８個（1個約33g）に切り分け、生地を丸める。

❸ 楕円形にのばし①の具を包み、閉じ口をしっかり止める。

❹ ③に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけオーブンシートを敷いたテーブルプレートに並べ スチーム レンジ 発酵 10～14分 二次発酵させる。

❺ 簡単パン作りかた⑪を参照して焼く。 → P.88

「スチームレンジ発酵の使いかた」 → P.46

簡単あんパン

材料（8個分）

簡単パンの生地
（材料・作りかたは → P.88）‥ 1回分

つぶあん …………………… 200g

桜の花の塩漬け ………………… 4個

けしの実 ………………………… 適量

〈つやだし用卵〉
　卵 ……………………………… ½個
　塩 ……………………………… 小さじ¼

作りかた

❶ つぶあんは レンジ 500W 1分30秒～2分 途中かき混ぜながら加熱し、冷めてから8等分して丸めておく。

❷ 桜の花の塩漬けは水に30分～1時間つけて塩抜きをし、水気を切っておく。

❸ 簡単パン作りかた①～⑧を参照して一時発酵、ガス抜きをし、8個（1個約33g）に切り分け、生地を丸める。 → P.88

❹ 円形にのばし①のあんを包み、閉じ口をしっかり止め、オーブンシートを敷いたテーブルプレートに並べる。 スチーム レンジ 発酵 10～14分 二次発酵させる。

❺ 生地の表面を軽く押して平らにし、表面につやだし用卵を薄く、ていねいに塗る。半分は中心を指でおしてヘソをつけ、上に桜の花をのせる。残り半分にはけしの実を散らす。

❻ 簡単パン作りかた⑪を参照して焼く。 → P.88

〔ひとくちメモ〕
•つぶあんをうぐいす豆やクリームに換えてもよいでしょう。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.38

「スチームレンジ発酵の使いかた」 → P.46

ヨーグルト

ヨーグルト

仕上がり調節 やや弱

手動調理

スチーム スチームレンジ発酵
レンジ 120～180分

➔ P.46

テーブルプレート
給水タンク
満水

材料(4人分)
牛乳 (脂肪分3.0%以上のもの) 500mL
ヨーグルト(種菌)
(市販のプレーンタイプ) ‥ 50～100g

作りかた

❶ 給水タンクの満水ラインまで水を入れる。
❷ 使用するふたつきの耐熱性の容器は熱湯で殺菌し、乾かしておく。
❸ 容器に牛乳を入れてふたをして レンジ 800W 4～6分 加熱し、約80℃くらいまであたためる。
❹ 人肌くらいまで冷ました牛乳にヨーグルトを加え、かたまりが残らないようにスプーンなどでよく混ぜる。
❺ ふたをして スチーム レンジ 発酵 仕上がり調節 やや弱 約90分 発酵させる。
❻終了音が鳴ったら再び スチーム レンジ 発酵 仕上がり調節 やや弱 60～90分、牛乳が好みのかたさに固まるまで発酵させる。
❼ 加熱が終ったら、あら熱を取り、冷蔵室で冷やす。

〔ひとくちメモ〕
•お好みでジャムや果物を加えたり、カレーやタンドリーチキンなどに加えてもよいでしょう。

ヨーグルトソース

材料(4人分)
手作りヨーグルト ………… 大さじ2
クリームチーズ ………………… 40g
マヨネーズ ………………… 大さじ1
塩 ……………………………………… 適量

材料を混ぜ合わせ、お好みで塩を加え、サラダなどに。

カスピ海ヨーグルト

仕上がり調節 弱

材料・作りかた
ヨーグルトを参照する。種菌(スターター)として市販のプレーンヨーグルトの換わりに、カスピ海ヨーグルトを使い スチーム レンジ 発酵 仕上がり調節 弱 で発酵させる。発酵時間は3～6時間。(種菌の状態や室温によって発酵時間を加減する。)

「スチームレンジ発酵の使いかた」
➔ P.46

ヨーグルト作りのコツ

●1回の分量は
牛乳の分量は500mLです。500mL以外の分量では、加熱時間や発酵時間の調節が必要です。

●容器はふたつきの耐熱性のものを
使う直前に熱湯で殺菌をして、乾かしてから使います。スプーンやカップなども清潔なものを使います。

●使用する牛乳は
新鮮な普通牛乳で脂肪分3.0%以上のものを使います。低脂肪乳を使うと水っぽくなってしまいます。高温殺菌(120～140℃表示)した牛乳でも、80℃ぐらいにあたためてから使ってください。乳酸菌は60℃以上になると死んでしまいます。ヨーグルトを加えるときの牛乳の温度に注意してください。

●種菌(スターター)は
•市販されている新鮮なプレーンヨーグルト(無脂肪固形分9.5%、乳脂肪分3.0%のもの)を使います。
•無脂肪固形分や乳脂肪分の違うものや、糖分、果肉などが入ったヨーグルトでは上手に作れません。
•種菌の分量が多いほど作りやすくなります。
•手作りのヨーグルトは種菌(スターター)として使わないでください。

●でき上がりの目安は
牛乳が固まったらでき上がりです。手早くあら熱を取り、早めに冷蔵室に入れてください。そのままにしておくと発酵が進み、酸っぱさが増します。

●保存方法、保存期間は
冷蔵室に保存し、2～3日の間に食べきってください。

保証とアフターサービス

★本体内部には高圧配線がしてありますので、ご家庭での修理はおやめください。

保証書（別添）

保証書は、「お買い上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ販売店から受け取っていただき、内容をよくお読みの後、大切に保存してください。
●保証期間は、お買い上げの日から1年です。
ただし、マグネトロンについては2年です。

補修用性能部品の保有期間

当社はこの過熱水蒸気オーブンレンジの補修用性能部品を、製造打ち切り後8年保有しています。
補修用性能部品とは、その商品の機能を維持するために必要な部品です。

修理を依頼されるときは 出張修理

➔ P.55～57に従って調べていただき、なお異常のあるときは、ご使用を中止し、電源プラグを抜いてから、お買い上げの販売店にご相談ください。

■連絡していただきたい内容

品名	日立過熱水蒸気オーブンレンジ
形名	(銘板に書いてあります)
お買い上げ日	年　月　日
故障の状況	(できるだけ具体的に)
ご住所	(付近の目印等も併せてお知らせください)
お名前	
電話番号	
訪問ご希望日	

※銘板は本体右側面にあります。

■保証期間中は
修理に際しましては保証書をご提示ください。
保証書の規定に従って､販売店が修理させていただきます。

■保証期間が過ぎているときは
修理すれば使用できる場合には、ご希望により修理させていただきます。

ご転居されるときは

ご転居によりお買い上げの販売店のアフターサービスを受けられなくなる場合は、前もって販売店にご相談ください。ご転居先での日立の家電品取扱店を紹介させていただきます。
●この過熱水蒸気オーブンレンジは、電源周波数が50Hz・60Hzどちらの地域でもご使用になれます。(部品交換の必要はありません。)
●ご転居されたり、移動したりした場合には、販売店または電気工事店に依頼して、アースの取り付け直しを行ってからご使用ください。➔ P.9､12

ご不明な点や修理に関するご相談は

修理に関するご相談並びにご不明な点は、お買い上げの販売店または､「ご相談窓口」（下記）にお問い合わせください。

修理料金のしくみ

修理料金＝技術料＋部品代＋出張料です。

技術料	診断、部品交換、調整、修理完了時の点検などの作業にかかる費用です。技術者の人件費、技術教育費、測定機器などの設備費、一般管理費等が含まれます。
部品代	修理に使用した部品代金です。その他修理に付帯する部材等を含む場合もあります。
出張料	商品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。別途、駐車料金をいただく場合があります。

「ご相談窓口」

（家庭電気製品の表示に関する公正競争規約による表示）

日立家電品についてのご相談や修理はお買上げの販売店へ

なお、転居されたり、贈物でいただいたものの修理などで、ご不明な点は下記窓口にご相談ください。

修理などアフターサービスに関するご相談は エコーセンターへ	商品情報やお取り扱いについてのご相談は お客様相談センターへ
TEL 0120−3121−68 FAX 0120−3121−87 (受付時間) 9:00～19:00(365日) 携帯電話、PHSからもご利用できます。	TEL 0120−3121−11 FAX 0120−3121−34 (受付時間) 9:00～ 17:30(月～土)、9:00～17:00(日・祝日) 年末年始は休ませていただきます。 携帯電話、PHSからもご利用できます。

● 「持込修理」および「部品購入」については、上記サービス窓口にて各地区のサービスセンターをご紹介させていただきます。
● お客様が弊社にお電話いただいた場合には、正確にご回答するために、通話内容を記録(録音など)させていただくことがあります。
● ご相談、ご依頼いただいた内容によっては弊社のグループ会社に個人情報を提供し対応させていただくことがあります。
● 修理をご依頼いただいたお客様へ、アフターサービスに関するアンケートハガキを送付させていただくことがあります。

仕　様

項目		内容
電源		交流100V、50Hz－60Hz共用
電子レンジ	消費電力	1,450W
	高周波出力	1,000W、800W、600W、500W、200W相当、100W相当
	発振周波数	2,450MHz
グリル		消費電力1,340W（ヒーター1,310W）
オーブン		消費電力1,340W（ヒーター1,310W）
温度調節範囲		発酵、100～210℃、250℃ 250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切り替わります。
外形寸法		幅487×奥行430×高さ365mm
加熱室有効寸法		幅401×奥行344×高さ218mm
質量（重量）		約16.5kg
電源コードの長さ		約1.4m
消費電力量の目安		
区分名		E
電子レンジ機能の年間消費電力量		55.8kWh/年
オーブン機能の年間消費電力量		21.4kWh/年
年間待機時消費電力量		0.0kWh/年
年間消費電力量		77.2kWh/年

※この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では使用できません。
　また、アフターサービスもできません。
※高周波出力1,000Wは短時間高出力機能(最大3分間)です。この機能はオート調理のあたためなどの限定したメニューにのみ働きます。
※コンセントに電源プラグを差した状態で、表示部が消灯しているときの消費電力は「0」Wです。(表示部「0」表示時約2W)
※年間消費電力量(kWh/年)は省エネ法・特定機器「電子レンジ」測定方法による数値です。区分名も同法に基づいています。
※実際お使いになるときの年間消費電力量は周囲環境、使用回数、使用時間、食品の量によって変化します。

このマークは、特定の化学物質(鉛・水銀・カドミウム・六価クロム・PBB(ポリブロモビフェニル)・PBDE(ポリブロモジフェニルエーテル))の含有率が基準値以下であることを示しています。(規定の除外項目を除く)　JIS C 0950：2008

詳しい環境情報は、当社のホームページでご覧いただけます。http://www.hitachi-ap.co.jp/company/environment/kankyo/

お客様メモ

後日のために記入しておいてください。
サービスを依頼されるとき、お役に立ちます。

購入店名　　　　電話（　　）　－

ご購入年月日　　　　年　　月　　日

愛情点検

●長年ご使用の過熱水蒸気オーブンレンジの点検を！

●過熱水蒸気オーブンレンジの補修用性能部品の保有期間は製造打ち切り後8年です。

ご使用の際このようなことはありませんか

- 電源コードや電源プラグが異常に熱くなる。
- ドアに著しいガタや変形がある。
- スタートボタンを押しても食品が加熱されない。
- 自動的に切れないときがある。
- 焦げくさい臭いがしたり、運転中に異常な音や火花(スパーク)が出る。
- 過熱水蒸気オーブンレンジにさわるとビリビリと電気を感じることがある。
- その他の異常や故障がある。

ご使用中止

故障や事故防止のため、コンセントから電源プラグを抜いて販売店にご連絡ください。点検・修理についての費用など詳しいことは、販売店にご相談ください。

この過熱水蒸気オーブンレンジの製造時期は本体の右側面に表示されています。

日立アプライアンス株式会社

〒105-8410 東京都港区西新橋2-15-12　電話(03)3502-2111

1-D2193-1A